

Connexió



ASPACE

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

ASSOCIACIÓ DE PARÀLISI CEREBRAL ASPACE • ANY 2004 • NÚM: 8

Inauguració del centre ASPACE Badalona



INDEX

- 2** SR. EDUARD RIUS **La música ens mou** **4** EMILIA VICIOSO **Carta a l'Alcalde Clos** **5** MIRIAM SECALL **Exposició de pintura**
6 ROSA ORTOLÀ **Anécdotas de una baja laboral** **8** J.M. MARTÍ **Montjuic al nostre abast** **9** TERESA CLAVEROL **Copa del**
Mon de Boccia **10** MONTSE CAMPRUBÍ **Inauguració Badalona** **13** MARTA CAYUELA **Pàgines webs accessibles** **14**
Pastís de xocolata **15** J.L. ROMERO **El retrato** **15** MARTA BOSCH **Projecte SICLA** **16** Sección Cuéntame



EDITORIAL

La redacció de la revista vol agrair en aquesta editorial la gran acollida que des que vam començar amb el projecte, ja fa més de dos anys, hem tingut per part del nostre entorn, dels nostres subscriptors i de tots els lectors en general.

És per això, que hem volgut tenir un petit detall per a tots vosaltres, que sou la finalitat última de la revista, i que ens motiveu amb els vostres e-mails a trobar continguts de tota mena que puguin ser interessants per a tothom.

Es tracta d'un calendari de butxaca, il·lustrat per un dels nostres col·laboradors, en Jordi Ferrer, i produït pel grup d'informàtica del centre ocupacional d'integració social de Badalona.

Com podeu veure, es tracta d'una il·lustració reivindicativa, a través de la qual també volem conscienciar sobre un tema que per desgràcia, avui en dia, continua vigent.

LA REDACCIÓ

BENVINGUDA AL NOU PRESIDENT

Tal i com vam explicar a l'anterior revista, fa uns mesos hi va haver canvi de president al capdavant de la nostra associació, el nou president és el doctor Eduard Rius i Pey.

El 30 de Juny del 2003 va ser ratificat per l'assemblea general de socis.

No sense agrair públicament la tasca realitzada anteriorment pel senyor Abel Del Ruste, des de la redacció de la revista volem donar la benvinguda al nou president amb els nostres millors desitjos.

Si necessita res en el que nosaltres puguem col·laborar ja hi pot comptar.

Som conscients dels molts projectes de futur que està impulsant, com el pis domotitzat, però tant de bo pugui trobar un petit forat ja que ens agradaria conèixer les seves idees envers l'associació i el nostre col·lectiu, a través d'una entrevista.

STAFF

Direcció: Xavi Soteras, Josep Ma. Martí, Rosa Ortolà, Ramiro Herrador, Pedro Cordero, Martí Cuixart, Emilia Vicioso, Miguel Quintero, Jordi Cabrera, Luis Sierra, José L. Hurtado, Matafaluga, Verònica Pamiés, Bet Burguera i Chema Martín.

Support tècnic: José Manuel Aguilar

Disseny i Maquetació: Jordi Jiménez

Coordinació Tècnica: Xema Martín

Col·laboracions: Montse Camprubí, Marta Bosch, Miriam Secall, Marta Cayuelas, Laura Ferrer, Jordi Ferrer, Teresa Cláverol, José Luis Romero, Luis Blanco, Mari Paz Sánchez, i l'Àrea d'Hosteleria del Centre d'Integració Social Aspace Bdn.

Amb el suport de ASPACE

"LA MÚSICA ENS MOU"

Benvolguts,

El cantant i pianista **MANU GUIX**, juntament amb els seus amics la **BETH**, l'**ÀNGEL LLACER**, el **PEDRO JAVIER HERMOSILLA**, la **MÓNICA GREEN** i la **GEMMA RECODER**, oferiran un concert amb lema "**LA MÚSICA ENS MOU**", el proper dia 10 de maig a les 21'30 h al Teatre Nacional de Catalunya, Pl. de les Arts, 1 de Barcelona, a benefici de l'Associació de Paràlisi Cerebral ASPACE.

ASPAC va neixer amb la finalitat de promoure i realitzar tota classe d'activitats dedicades el diagnòstic, investigació, rehabilitació, ensenyament, integració social i laboral, promoció i ajuda al paralític cerebral i altres patologies afins, posant en marxa al llarg d'aquests 43 anys d'existència diversos centres i servies que treballen amb aquesta finalitat, vetllant per als drets i les necessitats d'aquest col·lectiu.

La paràlisi cerebral és una patologia poc coneguda per a la societat en general; sovint les seves dificultats motrius posturals i de comunicació contribueixen a donar-nos aquesta sensació d'estranyesa, que en moltes ocasions ens impedeix conèixer realment la seva personalitat i magnitud humanes, tanmateix les seves capacitats.

Amb aquest acte volem donar a conèixer a ASPACE i els projectes de futur que volem dur a terme en el camp tecnològic, com és l'implementació del PIS PILOT DOMOTITZAT per al CENTRE DE RECURSOS ASPACE, que serà un referent i un model innovador en l'estudi pràctic de les adaptacions de les necessitats de qualsevol persona amb disminució física en diferents vessants: control de l'entorn, ajudes tècniques, adaptacions personalitzades a les necessitats de cada usuari sobre: mobilitat, activitats de la vida diària, comunicació, disseny curricular, entorn laboral, lúdic, etc, perquè qualsevol persona amb pèrdua de capacitats físiques, disposin de la tecnologia més puntera per poder realitzar les valoracions i els seguiments de les ajudes tècniques adequades al llarg de la seva vida, amb l'objectiu d'assolir el màxim d'independència i com a conseqüència millorar la seva qualitat de vida.

Amb la vostra participació ens ajudareu a tirar endavant un projecte que afavorirà que aquestes persones obtinguin una vida més autònoma i com a conseqüència millorar la seva qualitat de vida.

Rebeu l'afecte,

Eduard Rius i Pey
President d'ASPAC

Barcelona, 29 de febrer de 2004



Fundació "la Caixa"



Luis Blanco

Mi estado de ánimo

Empecé a trabajar en el Tibidabo en Julio del 2001, me pusieron en el Aeroport a servir bebidas, pero no me fue muy bien.

Poner la bebida me era fácil, pero al coger el vaso con una mano, ponerle la tapa y la caña, tardaba demasiado y me ponía nervioso y Javi, nuestro encargado, me puso en el "Forn". La tarea allí era hacer cafés y dar pastas. Me fue mejor y cuando había faena venía Marga (una compañera) a ayudarme, pero a mi jefe, Antonio Neira, no le gustaba que hubiera gente allí y que se tuviera que esperar. Después me pusieron a recoger bandejas y limpiarlas. Era una faena que no me gustaba, porque creía que servía para algo más que para limpiar bandejas. Hablé con Antonio y me puso en otro centro donde no había tanta faena. Allí estuve haciendo patatas y cafés, pero el ambiente con dos compañeras no iba muy bien. Cuando entraba en el centro a trabajar yo saludaba pero ellas ni se giraban y seguían hablando entre sí. Así que me dedicaba a mi faena, que era limpiar las mesas, abrir las sombrillas y reponer lo que faltaba en la barra.

El día antes de plegar estuve en el Aeroport haciendo patatas y poniendo cuartos

de pollo. Cuando acabé la faena limpié y barrí. Ese día me fue genial y no me tuvo que ayudar nadie. Al día siguiente fui a la Taberna. Cuando acabé mi trabajo vi que mis compañeras estaban muy atareadas, así que le pregunté a M. Ángeles qué podía hacer para ayudar a alguien; la contestación de ella fue: "¡No sabes lo que se tiene que hacer!" Yo enfadado le conteste: "la faena que tengo que hacer ya está hecha, ahora mi faena es limpiar bandejas y hasta que no abramos y empiece a venir gente no tengo nada que hacer". Le dije que llamara a Antonio, que plegaba. Hablé con Antonio, me preguntó que había pasado y me dijo que ellas son así. Le dije que no las aguantaba más, firmé la baja y me fui. Me despedí de Mati (la compañera del Aeroport) y de Marga. Me dijo que luego me llamaría para ver qué había pasado. Por la noche hablé con ella y me dijo que había hecho bien. Al día siguiente fui al bar de mi tío, hablé con él de lo que me había pasado y empecé a trabajar allí. Estuve dos semanas porque lo que hacía era limpiar platos y ordenar el almacén. No me dejaba atender a los clientes para que no me agobiaran. Yo me enfadaba porque me gusta trabajar con los clientes, así que lo dejé.

Después no hice nada. Iban pasando los días y cada vez estaba más deprimido,

más serio, sin ganas de salir a la calle y hasta ver la tele me cansaba. La relación con los de mi casa era tensa porque con cualquier cosa que me decían me enfadaba. Hice un cursillo en Aspace de reponedor y "Beth" me dijo que a lo mejor entrábamos a hacer prácticas en el Corte Inglés. Casi cada semana le preguntaba si sabía algo de las prácticas. Llegó agosto y un compañero que trabaja en el centro me dijo que había visto una oferta de trabajo de conserje. Fui a la entrevista y me dijeron que ya me llamarían.

En agosto estuve trabajando en la empresa de mi padre. En noviembre me tuvieron que operar de urgencias y cambiarme la válvula que llevo en la cabeza. Desde que me operaron he hecho un cambio como de la noche al día: tengo ganas de salir, de hablar con la gente y de hacer muchas cosas. Además fui a una entrevista de trabajo al Corte Inglés con otros compañeros y con Eli, la monitora que nos acompañó. A mi me dijeron que podía hacer de reponedor o de auxiliar administrativo. Es un trabajo de tres meses pero con oportunidad de seguir. Estoy un poco nervioso, pero lo que me tranquiliza es que tendremos una monitora por si tenemos algún problema.



M. Paz Sánchez

De otra manera

Hola, os voy a contar el cambio que he experimentado en los meses que llevo en Barcelona puesto que

yo vivía en un pueblo de una pequeña ciudad. Allí estoy segura que mi vida era totalmente diferente a la que una persona en mis mismas circunstancias (no tener trabajo, discapacidad...) puede tener o llevar aquí puesto que las posibilidades y la mentalidad de las personas es diferente.

Puedo decir que allí siempre me he relacionado con personas que no tienen discapacidad o una discapacidad distin-

ta a la mía y que había personas que te entendían y otras que no.

Cuando vine aquí fue mi primer contacto con personas que tienen P.C. (mi discapacidad) cosa que me alegro y me ha venido muy bien para orientarme o mejor dicho que me orientaran (en esto le debo mucho a mi familia y a las diferentes secciones de ASPACE) y para encontrar una explicación a cosas que no entendía y que a otras personas de mi pueblo como a mis amigos, familia, conocidos, no les pasaba, como por ejemplo, el tema de la orientación espacial. Además me he dado cuenta, entre otras cosas, que "trabajo y discapacidad" aquí son más fáciles que allí y que hay muchas menos barreras.

En los meses que llevo aquí ha aumentado mi autoestima y mi manera de pen-

sar ha cambiado porque yo antes era más negativa y pensaba que no podía conseguir objetivos, y ahora hay cosas que no pensaba que podía hacer y sin embargo las estoy haciendo. Además a nivel personal también me ha repercutido, ya que me siento más segura y abierta a los demás.

Cuando llegué aquí me tuvieron que acompañar a todos los sitios, pero poco a poco me fui "soltando" y en estos momentos puedo ir sola, que aunque para algunos sea una cosa insignificante, para mí es todo un triunfo que me hace sentir muy bien.

Para finalizar, os diré que lo que voy a hacer no está decidido, pero al haber venido a Barcelona, los aspectos de cómo pensaba antes (cuando estaba en el pueblo) y cómo lo hago ahora son diferentes y más positivos



Emilia Vicioso

Carta a l'Alcalde Clos

Actualment accedir a un habitatge és molt complicat, per tothom. Més encara per a persones afectades de paràlisi cerebral, que necessiten pisos totalment adaptats.

El nostre col·lectiu es beneficia de convocatòries a pisos protegits, fent la demanda de places reservades per a persones amb disminució.

Aquí us expliquem la història d'una parella de pc's, que es volia presentar a una d'aquestes convocatòries.

Ehh!! aquí la seva sorpresa, quan van portar els papers, i els hi van dir que no podien accedir a les places perquè no anaven amb cadira de rodes. Increïble!! No donaven crèdit al que estaven escoltant. Ni nosaltres quan ens ho explicaven.

Senyors, ser paralític cerebral, o discapacitat, no vol dir per defecte que hagi d'anar en cadira de rodes. Hi ha moltes persones que, com nosaltres, patim una disminució que ens afecta a la nostra mobilitat, deambulació i equilibri, però que no utilitzem cadira de rodes.

Anar en cadira de rodes no ha de ser un criteri per poder accedir o no a aquests pisos. Hi ha d'haver altres criteris més justos que no exclouin a ningú.

Aquesta parella va escriure una carta a l'ajuntament per explicar la situació. Aquí exposem la mateixa i la contestació de l'Ajuntament. Trèieu les vostres conclusions:

Exm. Sr. Joan Clos i Matheu
Alcalde de l'Ajuntament De Barcelona
Plaça, Sant Jaume,1
08002 BARCELONA

Excel·lentíssim Sr. Clos,

El motiu de la present és per manifestar-li la problemàtica que tenen les persones afectades de Paràlisi Cerebral per poder independitzar-se i aconseguir un pis amb unes condicions mínimes per viure. Sóc conscient que la joventut actual té les mateixes dificultats que jo, però amb la diferència afegida que nosaltres tenim una disminució motriu i altres disminucions afegides.

El passat mes de febrer varen sortir unes sol·licituds per poder accedir als pisos de protecció oficial de lloguer. En aquesta convocatòria hi havia places per persones amb disminució que van en cadira de rodes.

Crec que és injusta aquesta mesura ja que es discrimina, dins del mateix col·lectiu de persones amb disminució motriu, segons els seu grau de dificultat.

Voldria exposar-li el meu cas:

Tinc 31 anys i voldria anar a viure amb la meua parella, ja que visc en un pis de 70 m² amb la meua mare, la meua germana, el cunyat i dos nebots. La meua parella també està afectada de Paràlisi Cerebral, però tampoc va amb cadira de rodes. Treballem tots dos i amb el nostre sou podríem accedir a un habitatge de lloguer, dins les nostres possibilitats (300 euros). Necessitaríem un habitatge adaptat protegit, ja que són moltes les dificultats que presentem i pocs els recursos econòmics de què disposem.

Com vostè ja deu saber la paràlisi cerebral és la patologia que es defineix com un conjunt de situacions en que es troben uns individus, en general plurideficients, que presenten trastorns i dèficits motrius d'origen encefàlic. És conseqüència d'una lesió cerebral produïda abans del naixement, en el moment del part o durant els dos primers anys de vida. Es caracteritza bàsicament per una manca de control motriu: falta d'equilibri i precisió en la motricitat fina. Tanmateix poden presentar-se patologies associades, tals com problemes sensorials, dèficit intel·lectual, trastorns hormonals, etc. Es pot presentar en forma d'hemiplegia, tetraplegia o diplegia. La paràlisi cerebral no és una malaltia, no és contagiosa, ni degenerativa. Tanmateix amb una bona estimulació, rehabilitació i les ajudes tècniques necessàries es pot assolir un bon nivell d'autonomia.

És per aquest motiu que li sol·licito que en les properes sol·licituds donin oportunitat d'accedir als pisos protegits adaptats a les persones que presentin un grau de disminució que justifiqui, a través d'algun tipus de valoració, l'accés als mencionats pisos adaptats. Aprofitem també per dir-li que s'augmenti el límit d'edat per accedir-hi.

Esperem rebre notícies seves, rebi l'afecte i consideració.

Atentament,

Emilia Vicioso i Rubio.

Resposta de l'Ajuntament:

Benvolguda Emilia,

He rebut l'escrit que em vas enviar el passat 6 de novembre on m'exposaves la teva necessitat d'accedir a un habitatge de protecció oficial per a persones amb disminució.

Abans de tot vull agrair-te que m'hagis fet arribar els teus comentaris i propostes.

Conèixer de primera mà l'opinió dels ciutadans i ciutadanes és el nostre millor ajut per a resoldre les seves necessitats.

La Barcelona que entre tots estem construint no té sentit si no té cura de totes les persones. Facilitar l'accés dels joves a l'habitatge és una de les necessitats bàsiques que ens hem compromès resoldre ja que es tracta d'una qüestió fonamental per al futur de la ciutat i d'interès públic. Des de l'Ajuntament de Barcelona som molt conscients de les dificultats que us trobeu moltes parelles joves per accedir a un habitatge, especialment aquelles que com vosaltres patiu alguna mena de discapacitat. La nostra voluntat no és altra que facilitar-vos el camí. Per aquest motiu, l'habitatge i el foment de l'emancipació dels joves és un dels eixos d'actuació dels pressupostos que hem presentat per l'any 2004.

Dins de l'oferta d'habitatges públics que gestiona l'Ajuntament, es reserva un percentatge per a persones amb disminució. Sóc conscient de la gran demanda existent i pots estar segura que estem treballant de forma decidida per poder crear nous pisos, tot augmentant el nombre de vivendes adaptades, i per poder donar compliment les demandes de totes les persones que presenten la seva sol·licitud.

En plau informar-te que des de 19 de novembre fins al 12 de desembre es poden presentar les sol·licituds per al sorteig d'habitatges de lloguer per a joves amb discapacitat. Per obtenir més informació pots trucar al número 932 918 559 del Patronat Municipal de l'Habitatge, o al 934 132 775, de l'Institut Municipal de persones amb Disminució (IMPD). De la mateixa manera pots consultar la pàgina web www.bcn-hj.com.

D'altra banda, des de l'Ajuntament de Barcelona impulsem moltes mesures adreçades a millorar la qualitat de vida de les persones amb paràlisi cerebral. Aquesta labor es porta a terme des de l'esmentat IMPD. Et recomano que et posis en contacte amb aquest organisme situat a l'Av. Diagonal, 233, on podràs conèixer tots els ajuts i alternatives al teu abast. No dubtis a fer-ho.

Gràcies de nou per la teua col·laboració i no voldria acomiadar-me sense encoratjar-te a continuar endavant amb la mateixa empenta que has mostrat en el teu escrit.

Joan Clos.

Miriam Secall Roca: Pintora



Miriam Secall
Roca

Soy Miriam Secall Roca; estuve desde los 5 a los 18 años en Barcelona, en el Centro Piloto y cuando volví a mi casa no hacía nada. Una vecina que es pintora me dejó un libro de pintura y después me dio un

Tabex para que probara la pintura... y así empecé en este mundo.

Me he presentado a dos concursos: el primero, en 1993 y el segundo, este año. He participado en una exposición que organizó la Caja de Ahorros Mediterráneo. El pasado año también expuse en una sala de Valls.

Entre la temática preferida de mi obra están los paisajes. Éstos son los que más predominan en mis ex-



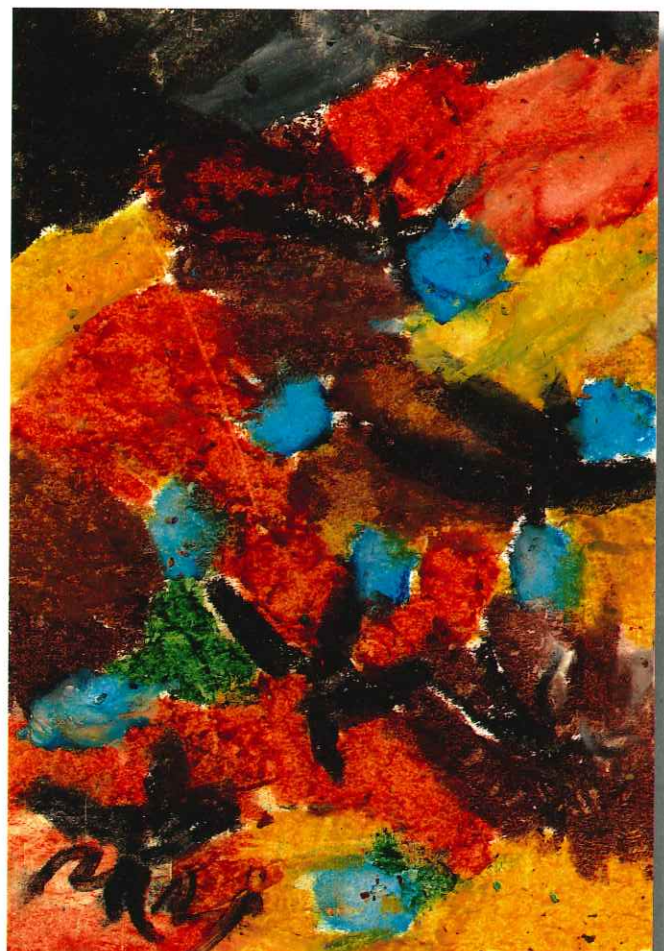
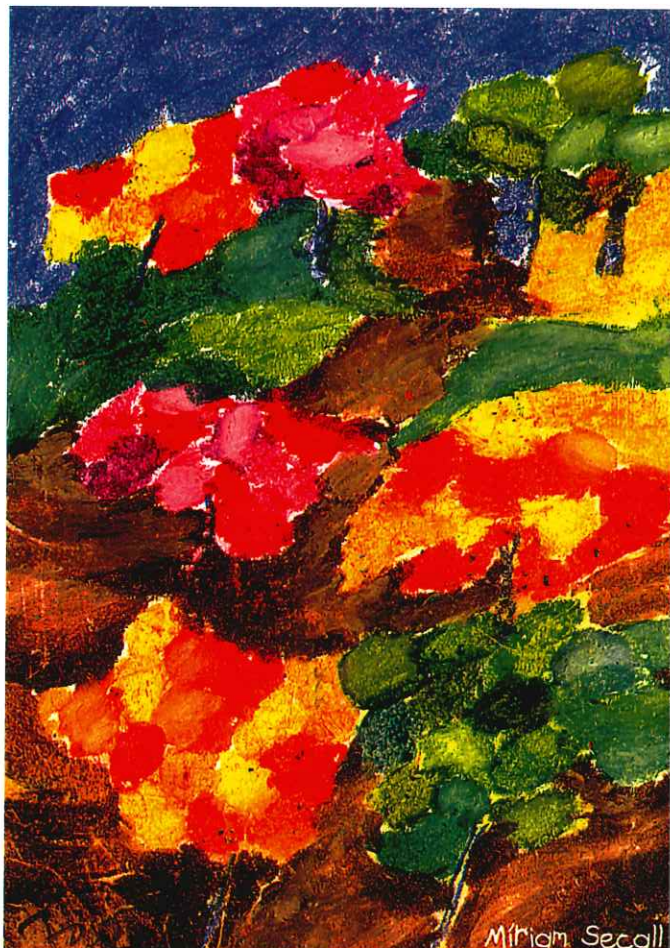
posiciones. A la inauguración vino mucha gente familia y amigos, fue una experiencia muy bonita para mí y de la cual tengo un bonito recuerdo.

Voy a un taller a pintar, pero mi gran afición a la pintura hace que también en casa continúe pintando. Primero

lo hice con pintura plástica, luego con plastidecor y finalmente con ceras.

Aquí abajo podéis ver una muestra de dos de mis obras.

Este año el ayuntamiento de Valls me encargó en Navidad el cartel del parque.



Anécdotas de una baja laboral

Ya conocíamos la faceta de escritora y literata de Rosa por artículos anteriores. Lo que no imaginábamos era que nos haría entrega de esta especie de extenso cuaderno de bitácora donde nos narra las peripecias más hilarantes jamás imaginadas... o tal vez vividas!! El caso es que si tenéis paciencia para leer esto os aseguramos que pasaréis un buen rato riendo. Y si alguien nos lo pide quizás continuemos con la segunda parte en el próximo número.

La Redacción

Este artículo, relato o como quieran llamarlo, es una historia que empieza el 11 de abril de 2003 y está redactada, en su mayor parte, con trozos de E-mail que en estos 6 meses he mandado a mis compañeros, amigos y demás gente de mal vivir.

Viernes 11 de abril, 08:00 ficho, voy hacia el ascensor, oigo a una compañera que me suelo encontrar casi cada día y le digo: "¡Oye, te espero!" Pronunciando esa frase me veo en el suelo con medio cuerpo dentro del ascensor y dolor en la pierna izquierda, la compañera, a la que conozco de vista y no sé ni su nombre, avisa al guardia jurado, mientras llega Rafa, otro compañero, me levanta del suelo, el guardia jurado, Mario, llega con un silla de ruedas que hay en recepción, el encargado de seguridad y mantenimiento del edificio, llama a una ambulancia del 061 y a mi madre. Mi madre quiere que me ponga, yo digo que no puedo, bastante hago intentando no mover la pierna. Los compañeros preocupados. Mientras llegaba la ambulancia le comento a Josep M. "¡Adiós a mi viaje a Washington!". "¡No mujer, ya verás como no es nada!" Llega la ambulancia sin apenas medios para inmovilizar, ni calmantes, ni nada. Me llevan a ASEPEYO, es accidente laboral, los ambulancieros me dicen que no me mueva, yo les digo que ya lo intento entre gritos y llantos y pienso: "¡Si pudiera no moverme, no me movería, imbécil!". Llegamos a Anglí, urgencias de ASEPEYO. "¿Otra vez por aquí Rosa?" Entre quejidos y risas contesto: "¡Ya ves! ¡Es que me cuidáis tan bien que vuelvo a veros!" -el año pasado tuve un pequeño percance y estuve veinte días de baja-. Radiografías, Manolo el radiólogo: "¡Hombre, mi paciente preferida!" Susana, la enfermera, "Si, aquí está Rosa con posible..." y continuo yo la frase: "Con posible fractura" "¡Lo has dicho tú!". Me inmovilizan la pierna con una especie de bota hinchable, el dolor cede. Me llevan a la sala de curas y me aparcan. Mi madre ya había llegado. Llega Manolo y me dice: "Rosa, te tienen que operar" "¡Oh, no!" "¡Pero si es mejor, te recuperarás antes!" En ese momento creo que no podré volver a andar nunca más. A mi madre se lo dice el Dr. Martí que ya me conocía del pequeño accidente del año pasado. Mi madre llama angustiada a mi médico de toda la vida, me he roto tibia y peroné de la pierna izquierda, la pierna buena, y van a operarme de inmediato en la clínica que tiene ASEPEYO en Sant Cugat. El doctor le dice que no se preocupe que me han de operar y que, si quieren consultarle algo, se pongan en contacto con él.

Aquello parecía un estudio de Urgencias o de Hospital Central. "Mujer de cuarenta y cuatro años, raza blanca, con..." La ambulancia que me llevó hasta ASEPEYO-Anglí cruzó Barcelona "nino, nino, paraba, paraba, nino, nino..." Yo intentaba ubicarme pero no podía, veía Barcelona tumbada a toda leche por el trozo de ventanilla de la ambulancia, después desde Barcelona a Sant Cugat fue de risa, bueno, ahora me río. Mi madre intentando hablar con mi médico de toda la vida. No estaba, dejando mi número de móvil, medio descargado, el médico llamando a mi madre, yo diciéndole que le dijese que me iban a operar ya... Sólo veía los neones del techo pasando muy rápido sobre mi y las caras de los facultativos. Entro en un "boxer", unos enfermeros me quitan la ropa y me ponen el delantal verde de quirófano, Me quitan la inmovilización para quitarme el pantalón: "Te dolerá un poco" dicen, ¡Hábiles los chicos!, me hacen las preguntas de rigor, hacen pasar a mi pobre madre que coge la palabra y contesta ella a las preguntas, me repiten las radiografías -como si la fractura hubiera cambiado en el trayecto desde Barcelona a Sant Cugat-, me suben a planta, no puedo comer ni beber y ¡empieza el espectáculo! Quiero ir al baño, no puedo porque tengo la pierna semi inmovilizada, Concha, la enfermera jefe, o algo parecido, del turno de mañana, intenta llevarme al baño con ayuda de otra enfermera, se da cuenta que es arduo complicado y decide ponerme la cuña ¿Dónde se ha visto que un parálítico cerebral pueda ir a la pata coja al lavabo? Concha, que resultó ser un encanto de mujer, un poco mandona, pero un encanto, lo pretendió. Me pusieron una vía en la mano para poder subministrarme suero. Iba llegando gente amiga. El Dr. Tejedó, Académico de la Real Academia de Medicina de Barcelona y Catedrático y profesor de anatomía del Clínico y recientemente jubilado, con su mujer, mi hermano, con los cargadores de los móviles, una amiga de casa, los teléfonos, las enfermeras, que si un análisis, que si el pulso, que si la temperatura..

Me pusieron en una habitación interior, con vistas a un patio de luces y poca cobertura para mi móvil, mamá tenía que arrimarse a la ventana para que no se cortara. Llegó el turno de tarde, yo sin comer, con el suero puesto y sin mi chute de mediodía. A eso de las 5 o las 6 de la tarde llega una enfermera con el aparato para hacerme un electrocardiograma. Yo, que ya sabía lo que iba a pasar, intenté relajarme mientras me ponían los electrodos, las ventosas empezaron a saltar de la fuerza que hacía y bastó que la enfermera me dijese: "Intente no moverse" para ponerme mas nerviosa. La enfermera, con toda la paciencia del mundo, me las volvía a poner, yo más nerviosa, se fue y entraron los acompañantes, yo lloraba y decía gritando: "¡Esta gente es una inútil, no han hecho nunca un electro a un PC!" La amiga de casa, Nuria, intentaba tranquilizarme, me decía: "Rosa: tienes que estar tranquila, esta gente está acostumbrada, lo que pasa es que estás muy nerviosa". Yo pensaba: "¡O me dan un sedante en vena, o no hacen nada!" Después de varias tentativas y de gritos a la



Rosa Ortola
"Escritora
de vocación"

enfermera, a la que logré acongojar, llegó junto con la primera, otra enfermera, Sara, la jefe de enfermeras del turno de tarde, o algo así. Vio que las ventosas saltaban y que no salía ningún tramo aprovechable, salió y volvió con un diacepán 10, me lo trague y volvió al rato, las ventosas seguían saltado pero consiguió algún tramo útil. Me decía: "Usted no se preocupe, tenemos todo el tiempo del mundo" Después me disculpé con la enfermera primera. Y digo yo ¿No hay otra forma de hacer electrocardiogramas que no sea poniéndote ventosas en los pies y en las muñecas? Porque yo aun puedo controlarme, pero imagínense a un PC tipo Sió Monreal cuyo estado normal es el movimiento continuo ¡Puede ser la leche!

En fin, no me operaron ese día, entre otras cosas porque no llegó el clavito especial que venía de Madrid, no había clavito para mí en Barcelona. Me cambiaron de habitación cuando vieron que aquello iba para largo, una habitación con vistas al campo. Me operaron el martes 15, martes Santo. El lunes a última hora, vino un anestésico, que no era el que me iba a anestesiar, y nos explicó, a mi madre y a mí, que me iban a poner la epidural. Yo le dije que quizás que me dieran la general, él nos dijo que no, que con la epidural era suficiente.. En ese espacio de tiempo, entre el 10 y el 15, pude conocer a casi todo el personal sanitario de mi zona y ponérmelos en el bolsillo, dentro de lo que cabe. El Dr. Sánchez y el Dr. Seculi me explicaron la operación y Sánchez pretendía que me fuera a casa a los tres días con unas muletas. Me bajaron a quirófano con mi diacepán 10, medicación habitual en mí, por tanto llegué despierta. La Dra. Anestésica me dijo: "Prefieres que te duerma ¿Verdad?" Yo le dije que sí. Todo eso que ven ustedes en las películas de "A la de tres, un, dos tres, ¡Arriba!" "Muy bien, usted tranquila" "Fulanito el suero" "¿Qué sabes de...?" "Empiezo a meterle cosas ¿Vale?" Y tu allí mirando monitores y aparatos, dices: "¡Vale!". Te empiezas a sentir rara y te despiertas con un frío espantoso en la sala de reanimación y ya llevas un clavito minísimo de titanio y madrileño en la tibia.

En la habitación estaban: mamá, el tío Antonio (el catedrático y académico) la tía Elvira y Toni Inglés que acababa de irse, un compañero del trabajo. Yo tan ancha, despierta y con hambre, no me dejaron comer nada hasta pasadas unas horas. Primera prueba superada e iniciada la "educación" del personal facultativo.

Ya de alta le escribía esto mi médico de toda la vida:

"Pude deducir, por las conversaciones de los médicos que me atendieron e intervinieron, que hablaron con usted por la fraseología empleada por los facultativos. No es que yo sepa mucho de medicina, pero reconozco, después de tantos años, algunos términos médicos usados específicamente por los facultativos que tratan con parálisis cerebrales."

Los teléfonos sonaban sin parar, amigos, hermanos, parientes, compañeros de trabajo... También vinieron a verme a la clínica algunos de los que me llamaron y al principio les preguntaba: "Me queréis igual si me quedo en una silla de ruedas ¿Verdad?" No veía demasiado claro que pudiera volver a andar, la verdad.

A los pocos días, se convencieron que no podían mandarme a casa con muletas, y empecé rehabilitación pasiva. Cristina, Ferran (el mejor fisio que tiene ASEPEYO), Jordi, Escarlata, una fisio ciega muy buena, se encontraron con una paciente un tanto atípica. Más o menos, sabía que músculo se movía en cada ejercicio, que quería más marcha y lo que no sabía lo preguntaba.

En el mismo E-mail le contaba a mi médico de toda la vida:

"En Sant Cugat, donde me mantuvieron ingresada hasta el 23 de mayo, tuve la inmensa suerte de topar con un gran médico rehabilitador conocedor de las diferentes patologías de la parálisis cerebral, el Dr. Conesa, persona sabia y de una gran humanidad, aunque, en un principio, me tocó a mí lidiar con los traumatólogos, que se empeñaban en que tenía que llevar muletas, los/las fisioterapeutas, que no sabían como tratar a una persona con parálisis cerebral, indicándoles, más bien sugiriéndoles, como hacer tal o cual ejercicio. (...)"

El Dr. Conesa es el médico que todo paciente quisiera tener. Es un médico de los de antes, de pueblo, franco, abierto y accesible. Igual te dice que eres una vaga como que quieres ir demasiado aprisa. Fue mi salvación, había estado en un centro con PC's. Le pregunté si conocía al Dr. Cruz, ya que es médico rehabilitador, y a mi médico de toda la vida. Me dijo que sí. ¡Vi el cielo abierto! Conesa hizo de mediador entre los cirujanos y traumatólogos -que sólo ven tibia rota y no tibia rota que pertenece a...-, para que me quedase parte de mi rehabilitación en la clínica, al menos mientras no pudiera apoyar el pie en el suelo y valerme, dentro de unos límites, por mi misma en casa. Yo le contaba que los médicos pretendían que fuera con muletas. Una de las veces me dijo: "La próxima vez que te lo digan díles que les haremos una demostración". No hubo ocasión.

Yo me quejaba cuando algo no me parecía bien y, a eso, los médicos no están muy acostumbrados, ni a que te quejes, ni a que les pidas explicaciones. Lo hice un par de veces. Una de ellas me encaré con un médico y le dije que se pusieran de acuerdo, que por la mañana me decían una cosa y por la tarde otra. Al final era lo que yo creía que era, no

por que supiera más, sino por lógica y por conocimiento tanto de mi cuerpo como de mi patología cosa que ayudó bastante para mi rehabilitación tanto en Sant Cugat, como aquí en Anglì.

Por las noches, cuando ya podía apoyar y levantarme y acostarme sola, salía a la sala de espera y nos reuníamos unos cuantos internos, nos reíamos de nuestra propia "desgracia" hablábamos de cosas varias y nos íbamos a nuestras habitaciones a eso de las 10-10:30. Hice conocimientos varios, me di cuenta que no éramos casi mujeres internas, las mujeres que había, en su mayoría, eran las esposas de los internos y nos reíamos mucho. ¡No pude ligar nada! Bueno, hubo una tentativa, pero desapareció en la inmensidad del mar.

Cuando bajaba a rehabilitación aquello parecía un cementerio, todos serios, concentrados... Llegaba yo y decía: "¡Hola chicos!" y la gente empezaba a hablar, me metía con unos y con otros, con fisios y con pacientes. Descubrí que no sabían muchas cosas de ayudas y derechos que tenían y yo les informaba dentro de mis escasos, pero vividos, conocimientos.

Llegó la hora de volver a casa. ¡Pánico! Allí todo esta adaptado, la silla pasaba por todas partes, no había barreras, estabas bien atendida, la comida era buena. Las enfermeras encantadoras, me cuidaban, venían a hablar conmigo a ratos, teníamos nuestras tertulias nocturnas, salíamos a tomar el sol donde aparcan los coches, ya era mayo y empezaba a hacer calor. Mi amigo el Dr. Conesa vino a decírmelo. Me pilló de sorpresa. En casa no hay nada adaptado las puertas son estrechas y no cabe cualquier silla. Ya podía apoyar y ducharme y vestirme pero no en casa. La pobre Sara tuvo que aguantar una linterna mía y me dijo que no era la única que lloraba a la hora de tener que irse a casa. El Dr. Conesa me preguntó a que tenía miedo, le contesté que no lo sabía pero que tenía miedo, en el fondo estaba pensando: "Tengo miedo a lo desconocido", mi orgullo me impidió decírselo, supongo que él lo sabía.

Mi llegada a casa se retrasó una semana, en todo el periodo que estuve en la clínica sólo salí un día, el día de la Madre, para comer con 2 de mis hermanos, mi cuñada, mi madre y una personita de nueve meses llamada Gonzalo, uno de mis sobrinos. Me vestí de calle por unas horas, dejé el uniforme "carcelario" y me pude poner mi gargantilla, mi pulsera y mis anillos, subí en una ambulancia y ¡Hala, a comer fuera! Me mareé un poco de tanto ruido, sol y gente, pero se me pasó cuando ya era hora de volver. Nos despedimos de Jose, Inma y Gonzalo, que volvían para Valencia, y yo volví en ambulancia a la clínica, cansada y con ganas de vestir el "uniforme" de nuevo. ¡Imagínense el show de una ambulancia que entra en un restaurante y baja una silla de ruedas!

En la clínica no echaba de menos Internet, ni el chat, ni los e-mail, lo único que le decía a mi hermano era que descargase el correo para que no quedase bloqueada la cuenta. Leía más, especialmente por la noche, la cama anatómica me facilitaba la lectura ya que podía incorporarme y hacer de mis cuádriceps un

cómodo atril. Cuando tenía sueño, apretaba el botón y la cama quedaba plana.

Mi temida llegada a casa suponía dejar el confort y la "libertad" de un "hotel" a volver a las "reglas" de casa y la incomodidad que ello suponía para mi en aquel momento. La silla no se encontraba y prolongue mi libertad una semana lo justo para poder votar en las municipales.

Iba a echar de menos a todo el equipo médico de Sant Cugat, las enfermeras, Concha, Leo, Mar, Sara, Trini, Carmen, Blanca... A los fisios ya mencionados y a una becaria de Erasmus portuguesa Mafalda y sus masajes en mi pie. A Madani, un magrebí que estaba dos habitaciones más para allá, se había dado un golpe en la cabeza y llevaba al personal de cráneo. A mis compañeros de clínica y a sus acompañantes -Juan, Toñi, Rosa, Jordi, Sonia, Fini, Sito, Carlos...- y nuestras tertulias. Daba carpetazo a un periodo importante de mi vida. Quizás un avance de lo que me pasará de aquí diez o quince años de forma definitiva.

En el mencionado E-mail a mi médico de toda la vida le decía:

"Llegué a casa en silla de ruedas, costó encontrar una silla estrecha para moverme por casa, mañana se la llevan (...). Aquí continué la rehabilitación de lunes a viernes. Aquí, en la calle Anglì, parecía que fuera otro equipo. No sólo tuve que "educar" a los traumatólogos sino también al médico rehabilitador, (...). Incluso le escribí una carta al Dr. Conesa para que se aclarasen entre ellos, aunque parece que en Anglì "manda" más el/la fisioterapeuta que el médico rehabilitador".

¡Cómo no! Lo primero que hice al llegar a casa fue escribir un e-mail que terminaba así:

"(...) a los que me habéis llamado y venido a ver muchas gracias y a los que no lo sabíais, no era cosa de alarmaros por semejante chorrada.

Ya estoy en casa pero los médicos me han dicho que tengo para 5 o 6 meses de baja.

Pues eso, un susto y nada mas, sigo igual, lo único que, momentáneamente, he vuelto a la silla de ruedas (...)"

FUNDACIÓ
AURIS4

FUNDACIÓ
M^a Francisca de
ROVIRALTA

Montjuïc al nostre abast

El Domingo 1 de Novembre nos reunimos un equipo de 5 persones con la intención de evaluar la adaptabilidad del jardín recientemente inaugurado "Joan Brossa" (antiguo parque de atracciones de Montjuïc). Armados hasta los dientes con una cámara digital Sony y dos sillas eléctricas (por supuesto, de las que tienen ruedas), nos dispusimos a entrar en el recinto por la entrada situada en la avda. Miramar. Por lo visto era la única entrada del jardín no adaptada (de las 6 que tiene). Nos costó bastante subir la "cuestecita" (se recomienda subirla en silla eléctrica 4X4 con tacos de aluminio). Por suerte éste fue el único obstáculo serio o poco adaptado que pudimos encontrar aunque pudiendo acceder al jardín por cualquiera de las otras 5 entradas, las personas con movilidad reducida, no tienen nada que temer.

El parque o jardín está muy bien adaptado (fuentes, rampas, indicaciones, etc...) y perfectamente equipado (estanques, vegetación autóctona, columpios, bancos, etc...). Desde arriba se podía obtener una magnífica vista de Barcelona (la Collserola, el Tibidabo, la Sagrada familia, el Mare Nostrum, etc...). Nos llamó mucho la atención una especie de "artilugios" didácticos (saltar sobre cojines sonoros, monumento de flautas, juego de construcción de agua y barro, simulador de teléfono antiguo, y más...) con los cuales, los niños/as se lo pasaban en grande ("hay, quien fuera niño/a").



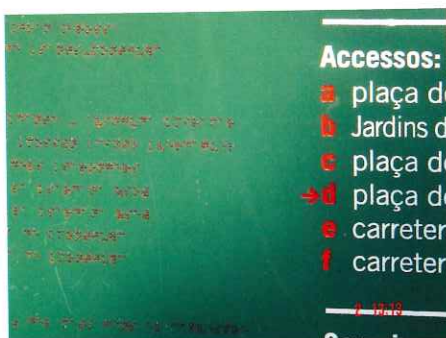
En resumen es un jardín muy bien adaptado y equipado (salvo la entrada por Miramar o plaza Dante). Ideal para gente con poca movilidad, para los críos, para los novios, para los yayos, para pasar un buen rato, para disfrutar del sol con un buen libro, "PARA TODO EL MUNDO". Y después de tanto paseo nos fuimos a tomar algo para reponer fuerzas (no sabéis lo duro que es andar un domingo a las 11 de la madrugada),

o sea que ánimo y... a pasear que es sano.

Dicen que una imagen vale más que mil palabras, pues ahí tenéis las fotos de dicho parque:

* Si conocéis algún parque bien adaptado i pensáis que puede ser interesante para todos, nos lo podéis comunicar través de nuestro e-mail: connexió@spacecat.org

Josep Maria Martí



Copa del Món de Boccia: dues medalles!!

¡¡FELICITATS PEDRO CORDERO!!



Aquest any s'ha celebrat la Copa del Món de Boccia a Christchurch, Nova Zelanda.

Ha estat la segona vegada que un jugador català ha format part de la Selecció Espanyola i els seus resultats han estat fantàstics.

La primera vegada que un jugador català va formar part de la Selecció Espanyola de Boccia va ser a l'any 2001 en el Campionat d'Europa celebrat a txèquia. Aquell jugador va ser l' Alexis Goula i va aconseguir un quart lloc en la classe BC2 individual i la medalla de plata a la categoria d'equips.

Aquest any en Pedro Cordero ha aconseguit millorar aquell resultat, ja que ha obtingut la medalla de bronze en la classe BC2 individual i la medalla de plata en la categoria d'equips.

Era la primera vegada que en Pedro formava part de la Selecció Espanyola. L'any passat ja va estar a punt de anar

al Campionat de Món que es va celebrar a Portugal però, en l'últim moment va caure de la convocatòria.

Després d'un viatge molt llarg i només 2 dies d'entrenament per conèixer la pista i per aclimater-se al nou horari, el dia 31 d'octubre va començar la competició.

He de dir que els dies anteriors a la seva anada a Nova Zelanda en Pedro va estar entrenant molt fort. Durant aquells entrenaments estava una mica nerviós degut a la seva inexperiència en competicions internacionals. Només feia que preguntar sobre el nivell dels seus contrincants. Nosaltres li vàrem dir, que no es preocupés. Que jugués com ell sap i que els resultats ja vindrien.

Espanya està en el primer lloc del rànking mundial d'aquest esport i, per tant, els millors jugadors espanyols estan entre els millors jugadors del món. En Pedro havia quedat la temporada passada Campió de Catalunya i Campió d'Espanya però això no el tranquil·lizava ja que havia passat un estiu sense llançar cap bola de boccia.

Tot i els nervis, que devia tenir dins, durant el primer partit se'l veia bastant tranquil exteriorment, això va fer que jugues força bé i que guanyés amb molts punts de diferència. A partir d'aquell moment es va tranquil·litzar més i els seus resultats van venir sols.

El fet d'aconseguir tant bon lloc en categoria individual va fer que en la categoria d'equip el seu joc fos molt consistent i la seva col·laboració va ser molt important per obtenir la medalla d'argent.

Crec que la seva primera intervenció en un campionat internacional amb la Selecció Espanyola ha estat excel·lent i que, per tant, ha de servir perquè sigui convocat per els propers Jocs Paralímpics d'Atenes 2004.

Pedro, et desitjo molt bona sort d'ara endavant i que els teus resultats esportius siguin tant bons com els que has obtingut a Nova Zelanda.

*Teresa Claverol i Llauro
Àrbitre Internacional de Boccia de la
Copa del Món de Nova Zelanda 2003.*



Ajuntament de Barcelona

Àrea d'esports



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut



Diputació
Barcelona
àrea
d'esport
i turisme



Inauguració d'AS

Ho hem aconseguit...

Hem inaugurat ASPACE Badalona!

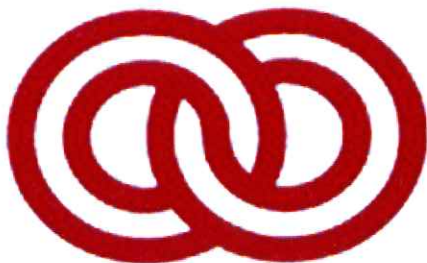
El passat dia 13 de desembre, el dia de Santa Llúcia, va tenir lloc al nou local d'ASPACE situat a Badalona la inauguració oficial del centre. Hi van assistir diferents autoritats representant l'Ajuntament de Badalona, el Departament de Benestar i família, el Departament de Sanitat, l'Àrea de Joventut, la Confederación ASPACE, i les empreses col·laboradores que han fet possible la rehabilitació del centre i adequar-lo a les necessitats actuals, tot presidit pel president d'ASPACE, el Sr. Eduard RIUS i la junta directiva.

També es va aprofitar la diada per agrair públicament a la M^{re} Rosa Dausa la seva dedicació i gran tasca dins d'ASPACE, entregant-li una placa commemorativa.

El moment més emotiu va ser quan els nois i noies de Numància van llegir un poema de Miquel Martí i Pol, i uns altres fets per ells mateixos agraint la millora que tindran a partir d'ara en quant a l'espai i instal·lacions.

El centre estava ple de gom a gom, hi havia nois i noies del centre de Numància, nois i noies del SIL, connecta't, i dels altres centres d'ASPACE, CTO Poble Nou i de l'Escola Especial ASPACE. Tanmateix hi havia gent que fa temps que ha sortit dels nostres centres i que van voler acompanyar-nos i disfrutar amb tots nosaltres de la festa. Les famílies de tots ells també hi eren, així com gran part del personal d'ASPACE de tots els centres.

En el centre s'ubicaran tres serveis d'ASPACE, el centre ocupacional d'integració social, el servei d'integració laboral i el connecta't. Tots



Fundación ONCE
para la cooperación e integración social
de personas con minusvalías

ASPACE Badalona

CENTRE D'INTEGRACIÓ
SOCIAL ASPACE BDN
C/ Marqués de Montroig, 58
08912 BADALONA
tel. 93 460 56 00
aspacebdn@aspacecat.org

ells són centres i serveis per adults afectats de paràlisi cerebral i el que es pretén es disposar de diferents centres i serveis, perquè cada persona sigui el que sigui el seu nivell d'afectació tingui un servei que li pugui cobrir les seves necessitats.

ASPACE continua amb el seu esperit de sempre d'anar adaptant i obrint nous serveis i centres per atendre a les noves demandes fetes pels propis afectats i les seves famílies.

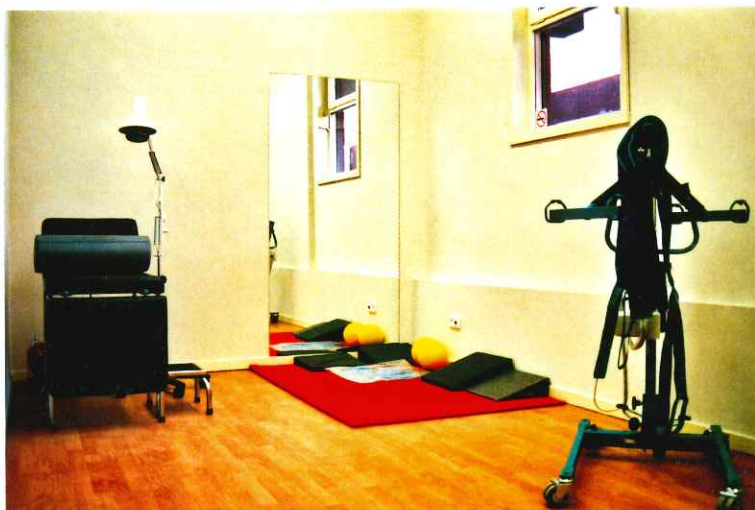
Vull aprofitar aquest article per agrair públicament l'esforç que han realitzat tot l'equip de professionals del Centre ocupacional de Numància, del Servei d'Integració Laboral i Connecta't per l'esforç que han hagut de fer tot aquest temps a nivell professional i sobretot personal per fer la seva tasca dia a dia amb gran seriositat, professionalitat i, sobretot, amb il·lusió, malgrat les condicions de treball que tenien.

Gràcies Marina, Pilar, Xema, Elena, Fina, Jordi, Marta Bosch, Bet, Marta Ferrer, Eli i Ruth, Gema, Ignasi, Marta Cuenca i Josep Lluís.

I GRÀCIES A TOTS PER ACOMPANYAR-NOS.



Montse Camprubi
Coordinadora centres
d'adults ASPACE



També col.labora amb ASPACE

**FUNDACIÓ
OSCAR RAVA**



CAIXA CATALUNYA

FELICITATS PER JOSE LUIS I SOFIA



El dia 10 de gener, un dels nostres més fidels col·laboradors habituals anomenat Rulex (Jose Luis), que s'encarrega de la secció **Humor Rulex** va passar per l'Altar. Enhorabona, de part dels teus companys de la revista. Esperem que siguis molt feliç i us prengueu la vida amb sentit de l'humor com fas a la teva secció.

LA BÚSTIA DEL LECTOR

Esteu d'acord que haguem de pagar 6 milions d'euros entre tots, pel "piset" que s'està construint el príncep Felip i la seva promesa? Envia e-mail amb la teva opinió a la nostra adreça electrònica: connexio@aspacecat.org
Esperem las vostres respostes.

Solució de l'encreuat

1. Adorarem - 2i. Nadado.
ra. - 3i. Inas. Mar.
4. Mo. Anam. - 5i. Inedri.
N. - 6i. Ca. ox. To.
7. A. E. Emir. - 8i. Elivar.

José Ignacio Arroyo Díez
Óptic optometrista

OPTIMAVISIÓN

Pi i Margall, 13 08024 Barcelona
Tel.: 93 284 48 08 optimavision@terra.es

Suggerències del butlletí



UN CURS: CURS D'EXPRESSIONI CORPORAL

Curs dirigit a totes aquelles persones amb mobilitat reduïda interessades en treballar amb el seu propi cos, com a forma d'autoconeixement i d'expressió. El curs tindrà aspectes de treball físic: equilibri, relaxació, cadenes de moviments, tècniques de respiració etc.... tot amb el suport de tècniques de dansa teatre.

Durada del curs: 3 mesos, amb un mínim de 6 persones i un màxim de 12. El preu del curs 30 euros mensuals.

Horaris: Dissabtes al matí. Lloc a concretar, Professor: Nio Aragonés Gordillo, estudis d'art dramàtic, Diplomant en massatge esportiu, quiromassatge, Educació física especial, auxiliar en fisioteràpia. Col·laborador i assessor del projecte Pedro Cordero.

Interessats contactar amb Pedro Cordero: 630 45 10 65
Nio Aragonés 677 438 748.

UN CD: "DE CABEZA" MANU GUIX

Com ja sabeu el Manu és un íntim col·laborador de la nostra associació, fa uns mesos que va treure el seu primer Cd res a veure amb O.T. El passat 24 de Novembre a la sala Luz de Gas va fer un concert al qual ens va convidar, vam poder gaudir música de qualitat des de versions molt originals de cantants com Steve Wonder, Mecano fins a cançons seves, amb alguna balada que posava els pèls de punta.

UNA OBRA DE TEATRE: COMANDO A DISTÀNCIA

Si us agrada "Una altre cosa" l'humor del terrat, aneu a veure aquesta paròdia àcida de la televisió actual.

UN ESDEVENIMENT: FÒRUM UNIVERSAL DE LES CULTURES

No podem desapropitar aquesta oportunitat única, de participar, a la nostra ciutat, dels diferents forums d'opinió, i de les diferents activitats que s'han organitzat per aquest esdeveniment mundial. Un dels eixos centrals, a voltant del qual giraren moltes activitats és el de la igualtat i la diversitat de les persones. Després de les Olimpíades, aquest és el esdeveniment més important i de més repercussió socio-cultural que es celebra a casa nostra.

UN LLIBRE: BLANCO SOBRE NEGRO

Rubén González Gallego un paralític cerebral de 34 anys explica en aquest llibre autobiogràfic com va sobreviure en la seva infantesa en les condicions extremes de varis orfenats russos a on portaven els nois amb discapacitat pràcticament a morir. La història del Rubén es el relat de la lluita per viure. *Editorial Alfaguara.*



Pàgines webs accessibles

Internet, és una finestra oberta al món?

Voldria donar-vos la meua opinió sobre el fenomen d'Internet. Personalment, fa poc temps que hi navego, estic a la fase descobridora de la infinitat de recursos que ofereix. Principalment, envio alguns e-mails i cerco informació.

Navegant per internet, he observat que hi ha un gran volum d'informació. Degut a això, costa seleccionar i trobar la informació desitjada. Encara que és molt útil per què ens permet estar en contacte amb qualsevol persona del món i accedir a tot tipus d'informació.

Per què cada dia més gent pugui accedir a la informació que ofereix internet, crec que caldria utilitzar un llenguatge més planer, per a que aquesta informació sigui entesa pel major nombre d'usuaris.

Referent als colors de les pàgines agrairia molt que els fessin més suaus i que les estructures siguin cada cop més senzilles. D'aquesta manera guanyariem temps a l'hora de buscar el que volem.

Caldria que totes les persones que s'encarreguen del funcionament d'aquesta "finestra", segueixin treballant per millorar els recursos existents, pensant en l'usuari, que és qui utilitza aquest mitjà i qui realment es beneficia de l'avenç de les noves tecnologies. Internet és un vehicle per afavorir les relacions personals i pot millorar la qualitat de vida les persones.

Visitant internet he vist pàgines web accessibles, com per exemple aquestes que són en versió text: que tot el contingut és amb text o bé també aquelles que combinen text i imatges. Amb l'ajut d'un lector de text es pot accedir a la pàgina web. A més hi ha pàgines web accessibles, que estan dissenyades, de principi a fi, pensant en les persones que tenen algun tipus de disminució i que en algú cas en concret, necessiten utilitzar algun tipus d'adaptació per poder utilitzar l'ordinador (com passa sovint en el nostre col·lectiu).

Tant en el cas de les pàgines web accessibles en versió text com les altres no es pot considerar que unes siguin millors que les altres en quan a accessibilitat,



Marta Cuenca Cayuelas

per què cada usuari o grup d'usuaris tenen unes característiques diferents i unes necessitats diferents.

És per aquesta raó que penso que tot depèn de quins criteris o quines normes hagi seguit a l'hora de crear la pàgina web la persona o persones encarregades de fer-ho. I sobretot de que no s'oblidin de que tothom hauria de poder accedir-hi.

Bé, ja he dit la meua opinió, espero que us hagi agradat.

Marta Cuenca Cayuelas

L'esquí de fons



Laura Ferrer

Recordo que quan era més jove i els meus companys d'escola em deien: "aquest cap de setmana me'n vaig a esquiar", m'envaïa una mena de curiositat i de ganes de provar-ho. Però no ho vaig poder fer fins uns

anys més tard; quan vaig ser econòmicament independent.

Ja us podeu imaginar què va passar quan em vaig posar els esquís per primera vegada, doncs que no hi havia manera de posar-me en peu, era gairebé impossible de donar un pas i vaig pensar que seria un esport molt dur per a mi.

Però la pau, la tranquil·litat, la bellesa i la grandesa del paisatge, cobert per una manta blanca i les meves ganes d'aprendre, em van fer tornar una i una altra vegada, i de mica en mica vaig anar aprenent i controlant. Ara ja fa onze o dotze anys que esquiu, i us podria dir que és una passada, que cada vegada

que hi vaig aprenc alguna cosa nova, i que gaudeixo tant, que quan torno d'una sortida, ja estic pensant en la propera. Jo us diria que tot i que és un esport una mica dur, el provéssiu, perquè molta gent ho pot fer si té el material adequat, i potser us acabi agradant tant com a mi.



VENDING SERUNIÓN

93 480.06.20



GRACARE

INSTITUT CATALÀ D'AJUDES TÈCNiques

C/ GALILEU, 261 08028 BCN

Tel. 490.26.29 / 490.75.62

Fax. 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 PARÁLISIS 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).

Pastís de xocolata

En aquest número, *Les mandonguilles* han cedit l'espai culinari de la revista als nois del Centre Ocupacional d'Integració Social de Badalona que us proposen aquesta recepta,

PASTIS DE XOCOLATA

INGREDIENTS:

- ✂ 200grs. DE XOCOLATA FONDANT
- ✂ 200c.c. DE NATA LIQUIDA
- ✂ 3 OUS
- ✂ 4 LLESQUES DE PA DE MOTLLE
- ✂ 50grs. DE SUCRE GLAS
- ✂ 25grs. MANTEGA

ELABORACIÓ:

En un recipient posarem la xocolata a trossos, la nata líquida i la mantega i el posarem al micro-ones durant 3 minuts a temperatura màxima.

Ara s'ha de batre fins que quedi una crema fina.

Afegirem el sucre i els ous batuts, també afegirem el pa esmicolat.

Untarem un bol, que farà de motlle, amb margarina, i li abocarem la crema i el tornem a posar al micro-ones durant 10 minuts.

Refredat el pastís el treiem del motlle, i apa!! Ja us el podeu menjar.

Que vagi de gust.

Area d'hosteleria de Centre d'integració social de Badalona



hipermercat



Passeig Valldaura, 148
Mallorca, 135



ARA, AMB LA

TARGETA ESCLAT

ESTALVI REAL I INMEDIAT:

SOL·LICITI LA TARGETA A CAIXA

xarcuteria, congelats, refrescos, perfumeria, conserves, etc.

Ara, comprar productes Bonpreu és comprar amb confiança

Com es distingeixen
els productes de
millor qualitat?

Així.



Φ C.D.I. s.l.

Fabricació i disseny d'eines per l'accés a l'ordinador, joguines adaptades, ordinadors sobretaula i portàtils, i tots els serveis relacionats amb l'entorn de les adaptacions i informàtica.

Carrer del Sol, 18, 1.º, 3.º
08339 VILASSAR DE DALT (Barcelona)
E-mail: cdi@globalnet.es www.cdi-at.com
Tel. 93 750 82 80
Fax 93 750 83 12

Telefonica

El Retrato



Jose Luis Romero

Nueva Sección, El Retrato.

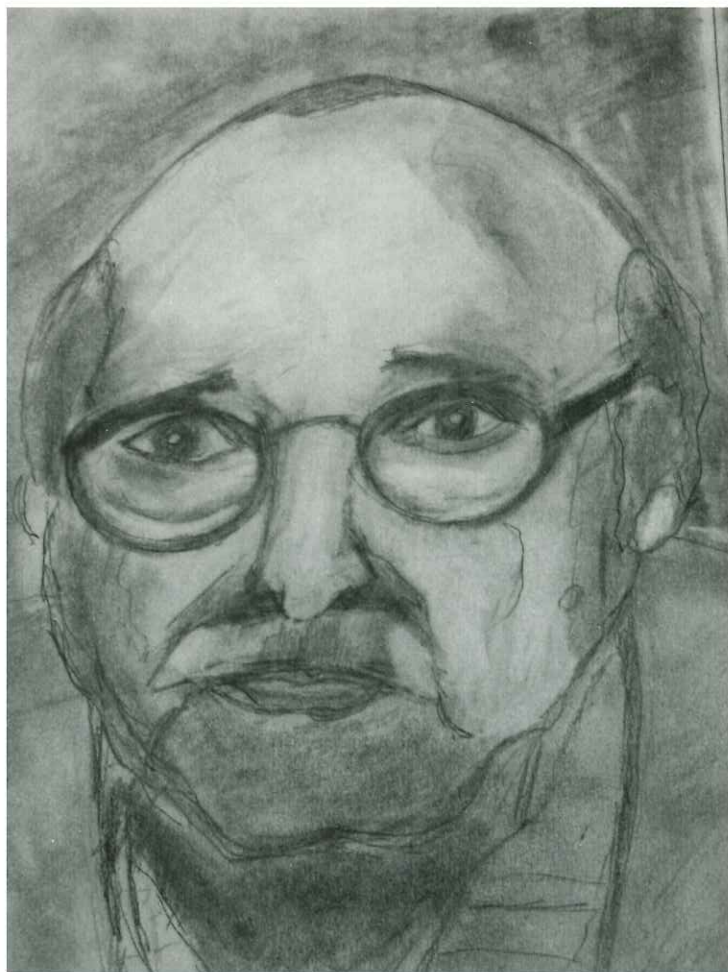
Desde este número, José Luis Romero nos entregará un dibujo hecho por él, en el que tendremos que reconocer a un personaje muy conocido por todos nosotros. Puede ser un personaje

de ASpace, o alguien famoso, o... bueno, Jose Luis quizás nos sorprenda con alguna sorpresa: ya veremos.

De lo que se trata es de que adivinéis cual es el personaje y, si lo sabéis, escribáis un mail a la dirección de correo de ASpace:

connexio@spacecat.org

Aquí tenéis el primer dibujo del personaje que tenéis que adivinar en esta ocasión. Animaos a participar. Hasta el próximo número.



Projecte SICLA



Marta Bosch

SICLA és un projecte en el qual han participat la Confederación ASpace, ASpace BARCELONA, AVApace VALENCIA, Fundació Tele-

Com a novetat important, permet enviar E-mails mitjançant Sistema Alternatiu de Comunicació i fer trucades telefòniques (missatges breus per fer demandes).

SICLA és un comunicador que té aspectes que normalitzen i milloren la qualitat de vida:

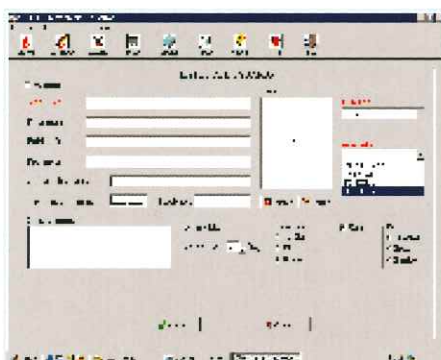
1. Millora l'eficiència de la comunicació.

- 2. Interperta els missatges emesos amb un sistema alternatiu.
- 3. Té en compte la comunicació com a necessitat bàsica.
- 4. Amplia el radi d'usuaris.

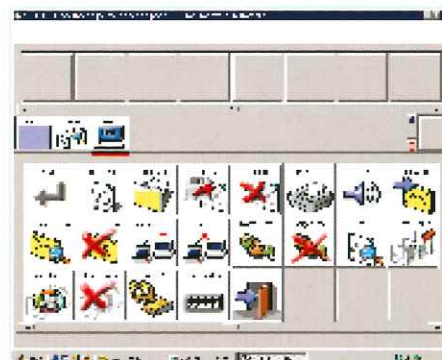
També respon a les necessitats de comunicació de persones que han assolit la lectoescriptura, ja que conté un teclat virtual predictiu.

El comunicador SICLA (Sistema de Comunicació per Llenguatges Alternatius), és un programa informàtic que permet a les persones que utilitzen Sistemes Alternatius de Comunicació (SAC) de relacionar-se amb el seu entorn a través del conversor text-veu (tradueix la imatge amb veu). És un comunicador dinàmic, o sigui, és obert i es pot configurar en funció de les necessitats i interessos de cada usuari.

Pantalla ón es dona d'alta l'usuari



Comunicador SICLA



Temps era temps



Martí Cuixart

En aquest racó dedicat a les vivències personals viscudes en el Centre Pilot, em sembla que també val la pena recordar el grup de persones -sobretot, pares- que amb la seva empena i tenacitat van fer possible ASPACE i el mateix Centre Pilot. Era un temps difícil, de beneficència i de trucar a totes les portes.

Llavors el meu pare feia de taxista i aprofitava quan passava per la vora del domicili d'algun dels novells socis de l'associació per cobrar-li la seva aportació. Sovint pujava un munt d'escales per anar a buscar una aportació d'un duro, que era tant o més d'agrair que les donacions més elevades, perquè qui donava cinc pessetes al més ho feia amb tota la bona

voluntat del món i, moltes vegades, fent un gran esforç i sacrifici. També recordo que en la cerimònia social i religiosa de la col·locació de la primera pedra del Centre es va soterrar una caixa amb objectes de l'època i un diari d'aquell dia. La caixa es va posar sota el pal de la bandera, que havia d'onejar en els dies més assenyalats. Aquest pal es trobava cap al fons del pati en la banda del passadís. O sigui que per allà sota es troba informació sobre la vida de fa més de quaranta anys. El pal ja no hi és. I molt abans de desaparèixer, es va decidir no hissar cap bandera per la controvèrsia que hi havia entre la bandera que s'havia d'alçar i la que desitjàvem hissar per considerar-la i sentíem com la nostra.

La Comunitat d'Alella



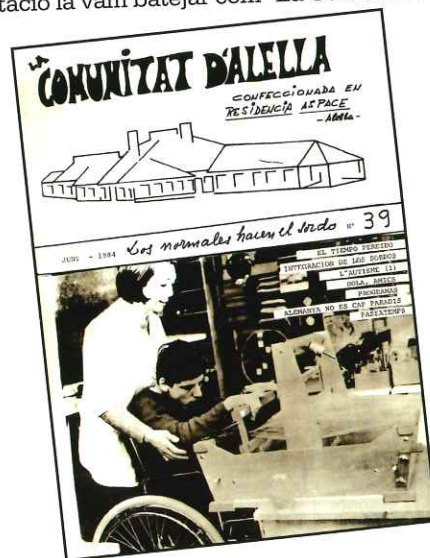
Martí Cuixart

En octubre de 1977 va començar a funcionar la residència d'ASPACE a Alella. D'entrada, es va pensar fer un rotatge d'assistència només diürna perquè encara no es trobaven resoltes totes les qüestions burocràtiques i administratives per engegar tots els serveis de la residència. D'aquesta manera, de dilluns a divendres anàvem més d'una vintena d'usuaris a Alella a fer diferents treballs i activitats, que estaven pensades per ocupar el temps dels residents. Al principi, es tenia molt clar que l'objectiu era poder-nos quedar en règim de residència; de fet, la majoria havíem començat a anar-hi amb aquesta motivació. Però a poc a poc vam veure que això es retardava de manera indefinida per un cúmul de raons. També cadascun de nosaltres havia trobat una o més activitats que l'omplien i que el feien valorar positivament anar cada dia a Alella.

Funcionaven quatre tallers de característiques ben diferenciades per oferir ocupacions adients i del gust i de les possibilitats de cadascun de nosaltres: plàstic, bugaderia, fusteria i tapisseria:

- ❖ A plàstic teníem una màquina d'injecció amb la qual feien peces d'aquest material que ens encarregaven algunes empreses: vam treballar molt per Olivetti. Aquest taller donava molt treball abans, durant i, sobretot, després de la injecció.
- ❖ A bugaderia hi havia un parell de rentadores industrials i, sobretot, es treballava per restaurants. Tot el procés que calia fer des que arribava la roba bruta fins que era tornada ja neta també requeria el treball i l'esforç de companys i dels monitors/res que hi eren.
- ❖ A fusteria, a part d'alguns encàrrecs, es van fer certes creacions pròpies de força èxit, com unes casetes per gossos o uns nius per ocells. Com en la resta de tallers, calia fer petites adaptacions perquè alguns dels seus membres poguessin realitzar les tasques pròpies de fuster.

- ❖ A tapisseria tot era més relaxat i de caire creatiu. Es realitzaven petites obres mestres amb arpillera, llana i diversos materials sense tenir mai en compte el temps emprat.
 - ❖ A més a més, hi havia altres tasques que calia realitzar, com tenir cura del jardí o de la part administrativa. A secretaria hi havia dos companys: un duia el paperam dels diferents tallers; l'altre portava els assumptes d'ASPACE en relació amb els usuaris del centre i també s'encarregava del telèfon.
- A mi em van proposar la confecció d'una revista, que per votació la vam batejar com "La Comunitat d'Alella".



Així que em van donar carta blanca en tots els sentits perquè tirés endavant "La Comunitat d'Alella" sense tenir cap referent anterior. Malgrat aquesta llibertat, anava consultant cada punt a tenir en compte. Vam decidir que fos d'aparició bimestral i amb un format

de dotze pàgines; això permetia que estigués formada per tres dobles folis plegats per la meitat i escrits per les dues cares. Jo havia d'omplir dotze folis per una cara i abans de dur-los a la copisteria fer el muntatge; amb els aspectes manuals tenia molta ajuda, i també en tots els altres aspectes. Vull destacar que com que jo mai no havia escrit amb màquina elèctrica, en els primers números jo només feia els esborranys i els dos companys de secretaria m'ajudaven a passar-ho en net. Aviat em vaig acostumar a l'elèctrica i ja ho feia jo.

Quines meravelles no haguéssim fet de trobar-nos ja en l'època dels ordinadors! Llavors tot just disposaven de les màquines elèctriques. Per intentar trencar amb la monotonia de les lletres, havia d'encarregar dibuixos a persones que col·laboraven d'aquesta manera en la confecció de la revista; aquests dibuixos eren enganxats als folis abans de portar-los

tacats en l'àmbit de la integració fou un dels objectius prioritari. Vam entrevistar un parell de vegades el senyor Greoles, delegat de l'antic SEREM a Catalunya, que per aquelles dates es va convertir en l'actual INSERSO. També va representar una fita molt important entrevistar el senyor Ramon Trias Fargas, el màxim impulsor de la LISMIN, que llavors va ser un pas endavant més cap a la integració. Les entrevistes eren una manera directa d'informar als lectors de "La Comunitat d'Alella" sobre temes d'actualitat i de saber l'opinió d'experts de diferents àmbits.

Els temes que apareixien en la revista eren tots aquells que creïem d'interès o aquells que ens feien arribar; aquests passaven davant de tots. Malgrat la lògica prioritat dels assumptes relacionats amb la paràlisi cerebral i les tasques dels tallers i les de caràcter de lleure que també realitzàvem allà, en

Album de fotos



a la copisteria. El mateix fèiem amb fotografies que retallàvem de diaris i revistes. Tots els recursos eren vàlids per intentar oferir una publicació el màxim d'amenya possible.

Un dels aspectes que més em preocupaven era tenir material per omplir cada exemplar. Per això i perquè fos el màxim de participativa possible, sempre animava els companys i personal del centre a fer escrits; també ho demanava al personal del Centre Pilot i altres amics i coneguts. Les opinions i experiències de les persones importaven molt. Aviat vaig veure el que costava que certes persones escrivissin, per la qual cosa havia d'enregistrar les seves opinions en una cinta de cassette i després transcriure-ho jo a la màquina elèctrica.

Les entrevistes a persones que llavors ocupaven llocs des-

"La Comunitat d'Alella" es tractava tot tipus de temes, perquè consideràvem que als nostres lectors els interessaven tota la realitat del moment.

A poc a poc, de no tenir res per publicar en un principi, la mateixa dinàmica de constant recerca de temes ens anava portant informacions i escrits que sabien que interessaven als nostres lectors.

D'aquesta manera -amb pocs mitjans però amb moltes ganes per part de tots- vam portar endavant durant més de vuit anys una iniciativa que al principi semblava un somni utòpic, i on moltes persones que mai havien expressat públicament els seus més secrets sentiments, allà els van plasmar.

Martí Cuixart



ARQUITECTURA Y GESTION
PROYECTOS • REFORMAS • LEGALIZACIONES

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

Tel. 699533266
699533305
Email. MTSARQ@terra.es



Fundació
Banc Sabadell

TECNO-ORTESIS S.R.L.
Ortopedia Artesanal desde 1924

ORTOPEDIA TECNICA

Ortesis en General
Parálisis Cerebral
Paraplégicos
Espina Bífida
Escoliosis
Poliomielitis
Plantillas Ortopédicas a Medida
Calzado a Medida y Estandar
Prótesis de Mama



AYUDAS TECNICAS

Ayudas a la Rehabilitación
Ayudas a la Deambulaci3n
Sillas de Ruedas Estandar y a Medida, Deportivas, Especiales P.C.
Mat. Antiescaras
Adaptaciones Ortopédicas
Muletas, Bastones, Andadores
Accesorios para el Baño
Equipamientos Especiales para Centr-

(-Alquiler de Sillas de Ruedas, Bastones, Caminadores, Camas, Grúas, etc.-)

Garantizamos el Mantenimiento de todos nuestros Artículos, Accesorios y Especialidades. Talleres Propios

Técnico Ortopédico. Sr. Mariano Sánchez
C/Avila, nº82 bajos (Cerca Villa Olímpica) Tel. 933 092 915 Fax. 933 001 915
www.okiedokie.com/tecno-ortesis e-mail: tecno-ortesis@sufes.es

Caixa Sabadell

Supace

Siempre avanzando hacia un nuevo concepto en artículos especiales para niños y adultos



93.3570427
93.3570268

ORGANIGRAF

Papereria • Mobiliari Oficina • Complement Informàtica



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

Avinguda Josep Tarradellas, 81
Tel. 93 430 55 56 - 93 430 48 10
Fax 93 430 48 10
08029 Barcelona



INSTAL-BANY, S.C.P.

AIGUA - GAS I ELECTRICITAT
CALEFACCI3 - AIRE CONDICONAT
VENDA DE MATERIALS

Consell de Cent, 123 - Tel./Fax 93 426 32 17 - 08015 BARCELONA

El humor de **RULEX**



Tribus en la Oficina:

Se pueden identificar normalmente 4 tipos bien diferenciados de tribus en toda organizaci3n empresarial:

1. Los Incas
2. Los Mayas
3. Los Aztecas
4. Los Harapajoes

1. Los Incas: Suelen llegar al trabajo alrededor de las 9 menos 10 de la mañana y a las 9 en punto... hINCAN los cuernos en el trabajo hasta las 19 horas, momento en que se preparan para irse.
2. Los Mayas: Llegan entre las 9:30 y las 10:00 y lo primero que dicen es ¿MAYAmoo alguien?
3. Los Aztecas: Llegan a partir de las 10 (o en adelante) se sientan, cogen un marr3n cualquiera, llaman al primero que pasa y le dicen: AZTECArgo de esto.
4. Los Harapajoes: Estos no suelen llegar por la mañana!! En realidad no se sabe d3nde est3n en todo el día. Sin embargo, suelen aparecer los viernes a eso de las 16:00 horas y 'HARA PA JOE'r, te convocan a una reuni3n a las 18:00, para darle otra vueltecilla al típico tema que ya llevaba 10 días cerrado.

¿SABEN LO QUE ES EL EXITO?

Exito es:

- A los 3 años, no mearse
- A los 6 años,..... recordar lo que hiciste en el día
- A los 12 años,.... tener muchos amigos
- A los 18 años,..... tener licencia de conductor
- A los 20 años,.... tener relaciones sexuales
- A los 35 años,.... tener mucho dinero
- A los 50 años,.... tener muchísimo dinero
- A los 65 años,.... tener relaciones sexuales
- A los 70 años,.... tener licencia de conductor
- A los 75 años,.... tener muchos amigos
- A los 80 años,.... recordar lo que hiciste en el día
- A los 85 años,.... no mearse



caixaManresa

Rulex



Barnataxi

SERVEI PERMANENT
LES 24 HORES

93 357 77 55

Mots Encreuats

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

HORIZONTALS 1: Tributarem culte a Déu o a una altra divinitat, que el carrer es veuen moltes. – 2: Dona que neda ¿i guarda la roba? (en castellà per culpa d'una "a"). – 3: Es posi bo o bona (a l'inrevés) Per on naveguen els vaixells. – 4: Arbre de la família de les caducifolis (a l'inrevés). Converteix una substància en un imant (en castellà i a l'inrevés) . – 5: No editat. Consonant. – 6: Nom de lletra. Crit que fan els carreters per aturar un cavall, un mula... (a l'inrevés). Infusió de les cinc de la tarda. – 7: La vocal més oberta. Una altra vocal no tan oberta. Cap d'un emirat. – 8: Aixecar... el que sigui.

VERTICALS A: Relativa a l'ànima. – B: Es diu d'un cos jove, esvelt... Vocal. – C: Composició poètica. La mateixa vocal d'abans. Article. – D: Passat a ras, sense fregar o penes sense fregar (en castellà). La maleïda vocal. – E: Lliura (en castellà i a l'inrevés). Mortifiquin (a l'inrevés) . – F: Agafar (en castellà i a l'inrevés). Extrem del braç i que pot fer moltes coses. – G: Progenitora (a l'inrevés). Abreviatura d'un tipus de transport terrestre. – H: Relatiu a la marina o a la gent de mar.



Martí Cuixart



Rosas y espinas sobre ruedas

(En los capítulos precedentes, Luis Roberto Arturo, y Cristina de los Álamos Caídos –dos “tetras” con eléctrica–, platicaron sobre anécdotas de su relación, mostrándose él celoso y comentando otro día una misiva que le culpabiliza de una muerte. También fanfarronea con sus dotes informáticas y en encuentro con Cristina mostró sus parlamentos románticos.)

Capítulo VIII

Cristina de los Álamos Caídos decidió finalmente matricularse en una escuela de informática para intentar llegar algún día a la misma altura de su Luis Roberto Arturo. De todos modos, la joven, de casi 50 primaveras, piensa que Luis sólo aprovecha sus conocimientos en esta materia para acceder a ciertas páginas de Internet para ampliar su cultura anatómica femenina. Él también asiste a la misma escuela, aunque cursa en un nivel muy superior; la harmoniosa pareja ahora se ve más. También, desde hace cierto tiempo, Luis se saca algunas perras gordas diseñando páginas web para algunos pequeños comerciantes de su barrio.

Una tarde, como tantas otras, Cristina esperó que terminase la clase de Luis para dar una vuelta juntos y platicar. Después de salvar la separación que les imponían sus sillas eléctricas, consiguieron darse un beso labiodental con algún contacto del apéndice lingual. Cristina estaba ansiosa por interrogar a su Bill Gate sobre dos cuestiones.

Por eso, casi inmediatamente le preguntó:

— ¿Por qué será, cariño, que con casi cincuenta años la gente aún me llama joven o muchacha?

Luis quiso quitar hierro al asunto, por lo que le repuso:

— Pues porque te conservas muy guapa y atractiva, amor mío.

— No. En serio, Luis: ¿Cuándo nos trataran como adultos?

Entonces le planteó a su don Juan la otra cuestión:

— En todas las aulas se comenta el embarazo de la profesora Leonor, la que lo enseña todo.

— ¿Y por qué me lo comentas con esa expresión? –Repuso nervioso Luis-. Como si yo tuviera algo que ver!

— Como repasáis tantas cosas juntos! Hay quien apunta hacia ti como posible padre.

¿Será Luis Roberto Arturo, un “tetra” con dificultades de lenguaje y silla eléctrica, el padre secreto del futuro retoño de la soltera profesora de informática?

— De todos modos, me quedo con tus muslos, cariño.

(Continuará...)

Autocars RAVIGO, S.L.

EL 10 DE MAIG DE 2004 AL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA:

MANU GUIX

¡CONCERT, PRO-ASPACE!

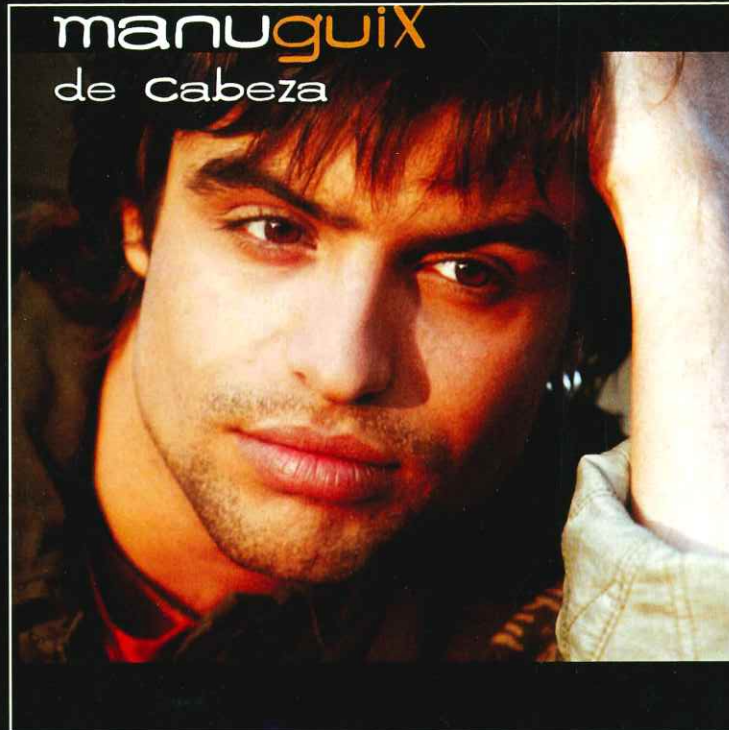


TEATRE
NACIONAL
DE CATALUNYA

Pl. de les Arts, 1
Tel.: 93 306 57 00

10 DE MAIG
a les 21:30h.

20 euros



LA MÚSICA
ENS MOU

Acompanyat per la **Beth**, el **Pedro Javier Herмосilla**,
la **Mónica Green**, la **Gemma Recorder**
i el **Angel Llatzer**, canta per **ASPACE**

Patrocinen:

TOSHIBA
Fundació RENTA CORPORACIÓ
BJ Adaptacions

ENTRADES
AL TELENTRADA de
CAIXA CATALUNYA



Per a més informació truca al tel. d'ASPACE: 93 325 83 00

Servei Català de la Salut
Departament d'Ensenyament
Departament de Benestar Social
Departament de Treball
Departament de Cultura



Generalitat de Catalunya



TALLERS A. GALOFRÉ
SERVEI OFICIAL PEUGEOT

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

Mecànica - Xapa - Electricitat - Ventas Vehicles Nous
Ampli Mercat Vehicle d'Ocasió - Assegurances - Accesoris



Descompte Especial als amics i Associats de:

CONNEXIÓ ASPACE

Reparem totes les marques



PARA DISFRUTAR DEL AUTOMÓVIL