

# KONTATU

Octubre 2009

Revista del servicio de adultos de  
Aspace-Gipuzkoa.  
Número 13



# INDICE



**4**

**“LA LAVANDERÍA:  
UNA ACTIVIDAD  
CON FUTURO”**



**33**

**ENTREVISTA A  
(Richard ORIBE)  
UN PARALIMPICO EN  
PEKIN (CHINA)  
¡AUPA TXAPELDUN!**

**Editorial.....01**

**La lavandería: Una actividad con futuro ...04**

**Mi aprendizaje con el “Plástico” .....10**

**Experiencias y anécdotas.....14**

**Entrevista a Aitor G.:**

**Viaje a ALASKA del día 11 de septiembre al  
día 1 de octubre del 2007.....21**

**Visita al centro.:**

**En el centro de Intxaurreondo Lavandería  
elaboramos este artículo, aprovechando la  
visita que tuvimos de un jugador de la real,  
Iñigo DIAZ DE CERIO.....31**

**Entrevista a Richard ORIBE.:**

**Un paraolimpico en Pekin (China) ¡AUPA  
TXAPELDUN!.....33**

**Amagoia ARRIETA.:**

**Secretaria del modulo de Bergara  
Ibaiondo.....40**

**Iñigo ILLARAMENDI.:**

**tesorero del centro de día Arrasate.....43**

<b>Inmaculada CORDOVILLA.:</b>	
Delegada del centro de día de Arrasate.....	45
<b>Aspaceko zentro berria Arrasaten .....</b>	<b>48</b>
<b>Al otro lado, ponte en su lugar, para acercarnos.....</b>	<b>49</b>
<b>Nuestro proyecto labora.....</b>	<b>54</b>
<b>Reflexiones sobre las buenas prácticas en la relación de ayuda.....</b>	<b>56</b>
<b>Un proyecto de vida.....</b>	<b>63</b>
<b>Entrevista.:</b>	
Persona entrevistada: Karmele LASA, encargada del servicio de salud buco dental y otros recurso de Aspace.....	66
<b>Nuevo centro de jóvenes en Bergara.....</b>	<b>68</b>
<b>Paseando por la red.....</b>	<b>60</b>
<b>A fuego lento.:</b>	
Ensadala de aguacate.....	71
<b>Pierna de cordedo caramelizada con cebollas tiernas.....</b>	<b>72</b>
<b>Plátano al Ron.....</b>	<b>73</b>
<b>poesia.....</b>	<b>74</b>



## 21

**Entrevista a Aitor G.:**  
**Viaje a ALASKA del día 11 de septiembre al día 1 de octubre del 2007**



## 54

**Nuestro proyecto laboral**

## EDITORIAL

Vivir una vida plena, eso es lo que queremos, es lo que desea cualquier persona, de eso no hay la menor duda, pero ¿cómo hacerlo cuando la discapacidad ha marcado tanto nuestra vida que muchas veces nos ha obligado a funcionar al margen de los demás?

Desde nuestros centros de día de Aspace tratamos de conseguirlo, tratamos de vivir nuestra vida (la única que tenemos) con sentido humano, con ilusión, con proyectos de presente y futuro, con expectativas...

Para ello, nos valemos de la ayuda de nuestros profesionales, que junto a nosotros mismos y nuestras familias tratamos de llevar a cabo un proyecto de vida basado en la inclusión de las personas, en la participación, en la colaboración...

Pero sobre todo, un proyecto de vida que tomando como referencia la normalidad nos conecte a ella, permitiendo nuestro

desarrollo en la sociedad como personas de pleno derecho, con deberes y obligaciones, con opinión, con deseos e ilusiones...

Un proyecto que responda a nuestras necesidades, pero que a la vez, fomente las posibilidades y habilidades que cada uno presentamos, permitiéndonos avanzar tanto como colectivo como de forma individual.

**¡Es posible!** Hoy os vamos a mostrar cómo con el trabajo y el compromiso diario de nuestros profesionales, la entrega y el afecto de nuestras familias y nuestra propia participación en el entorno que nos ha tocado vivir, vamos creando **una sociedad en la que ¡por fin! ...■**

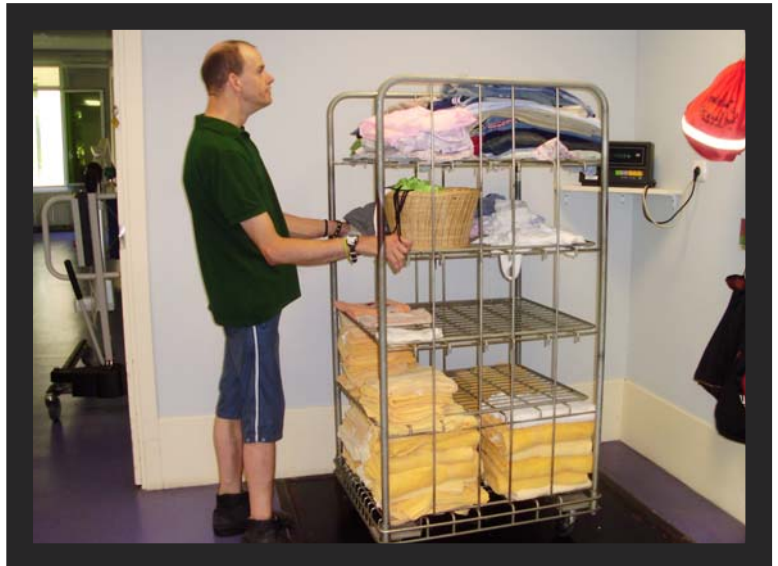
# ***ENTREMOS TODOS.***

## “LA LAVANDERÍA: UNA ACTIVIDAD CON FUTURO”

Hace 23 años, en 1985, se inauguró la primera vivienda de Aspace. A consecuencia de ello, se empieza a ver la necesidad de lavar toda la ropa que dicha vivienda genera. En ese momento, se sugiere aprovechar esta necesidad para poder cubrirla desde nuestro propio grupo, creando una nueva actividad en el servicio de adultos: “La lavandería”.

Hay un grupo de personas que pueden hacer tareas, como poner la lavadora, planchar, tender, etc. Además en ese momento, se va viendo que la actividad del invernadero no iba a tener mucho futuro.

Se contrata a una persona (Pili), que con cinco usuarios: Susana, Carlos, Guillermo, Aurora y Rosa, empiezan con esta actividad.



En ese momento, el grupo se ubica en lo que ahora es el actual comedor de cestería y cuenta con cinco lavadoras. Dos de ellas lavadoras domésticas y secadora, una plancha, una tabla de planchar y un tenderete. Se trata de una lavandería rudimentaria.

En este momento se dedica toda la jornada a esta tarea. Se lava tan solo la ropa de la única vivienda que había y en los ratos libres se realizan otras actividades, cómo macramé, muñecos de lana, cestería... y se aprovecha también para ir secuenciando poco a poco

todas las tareas de la lavandería (clasificado, lavado, planchado, etc.).

Así se continúa trabajando. Hay algunos cambios pero el mayor de ellos se produce a los cuatro años de la actividad, momento en que cambian las necesidades. La ropa del centro de día que se llevaba a lavar a Matía, por una serie de problemas, no se puede seguir llevando allí y por tanto se piensa en asumir el lavado de esta ropa. Para poder hacerlo, es necesario cambiar a un espacio mayor, con más maquinaria y un grupo más amplio. Así pues se baja al espacio que ahora es la lavandería (aunque entonces era más pequeño). El grupo total se

compone en este momento de tres grupos, es decir, de doce usuarios y tres educadoras. Estamos ya en el año 1987.

En el año 1989, llega ya maquinaria industrial (dos secadoras de 6 kg., una lavadora de 22 kg. y una centrifugadora). Se produce algún cambio en el grupo de educadoras, pero se sigue trabajando en la tarea.

A partir de este momento sigue aumentando el grupo, además aumenta el volumen de ropa (ya que en la vivienda se van ampliando plazas). Por otro lado, se cierra el centro que había en Loyola (y se trasladan aquí) y al mismo tiempo algunos usuarios de jóvenes van pasando también a adultos.

Es más o menos en este momento en el que se ve la necesidad de tener una persona que nos planche la ropa de forma (camisas, pantalones, ...), ya que nosotros no podemos hacerlo, dado el volumen de ropa que hay.



Aproximadamente en 1998, 1999 se acomete la reforma de la lavandería. Se amplía el espacio y se incorpora un nuevo grupo. A partir de ese momento ya estamos



bien: grupo suficiente (4 grupos) y espacio suficiente.

Después en el 2002, cuando se inaugura la segunda vivienda de Aspace (G2), también asumimos el lavado de su ropa. En un principio sólo lavábamos parte de la ropa, tan solo la ropa plana (baberos, servilletas, toallas, etc.), pero posteriormente y después de realizar algunos ajustes,

empezamos a lavar ya toda la ropa. También en este momento se incorporan dos grupos más con dos educadoras.

A medida que van aumentando los usuarios y el volumen de ropa, también se va aumentando el grupo de trabajo.

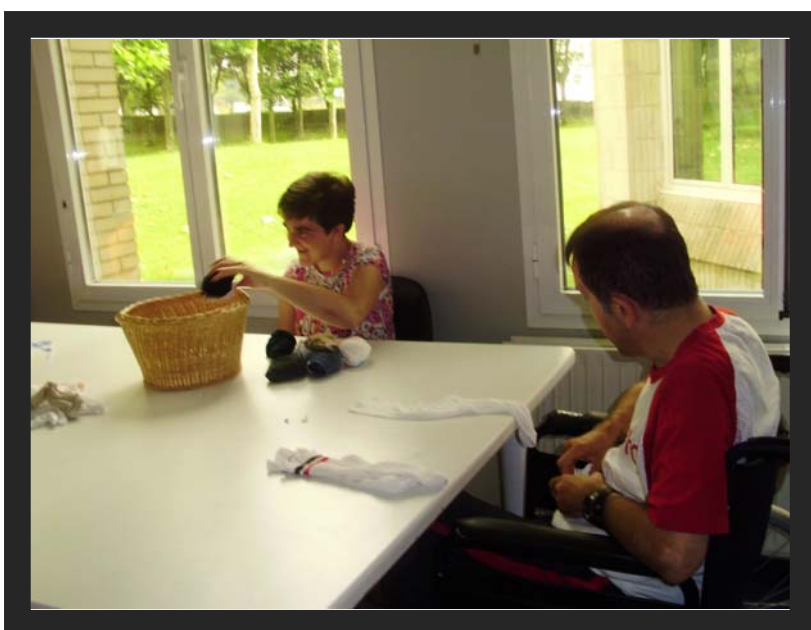
Años sí, y poco a poco llegamos hasta el momento actual. Hoy en día la lavandería de Goienetxe está compuesta por 9 grupos (33-6 usuarios y 9 educadoras).

Desde el principio hay también preocupación por dar una buena calidad en el servicio y es por ello que hay una persona, la responsable del área sociolaboral, que se encarga de garantizar la calidad. Para ello, aparte de otras tareas, está en contacto con las casas de jabones que nos solucionan los problemas de lavado (desteñidos, manchas persistentes, etc.) y nos ayudan a mejorar la calidad y también con los técnicos, a los que se llama cuando algún aparato no funciona correctamente.

Asimismo desde el primer momento, como se ha comentado, se comienzan a secuenciar las diferentes tareas con el fin de que cada persona pueda aprender al máximo. Se establecen programas individuales de aprendizaje que recogen, en forma de objetivos, las necesidades de cada persona y dentro de ellos las referidas al área sociolaboral.

Se aprovecha esta tarea para ir aprendiendo tanto la tarea en sí misma, como otra serie de aspectos (actitudes, normas, etc.), necesarios para llevarla a cabo como personas adultas que somos y de una manera profesional.

Para poder aprender todas las tareas, el sistema que se sigue es el de rotar por todas las actividades: selección de ropa sucia, plancha, clasificación de ropa limpia y doblado. Cada mes, grupo y educador cambian de tarea. Desde el principio, una de las tareas es la de selección de ropa sucia. Esta tarea consiste en poner las lavadoras con su ropa y sus jabones correspondientes, es decir, la ropa blanca con desengrasante, lejía, jabón y suavizante; y la normal y la de color con jabón y suavizante y la de lana con jabón especial para lana. Después se ponen las secadoras.



Con el tiempo esta tarea se vuelve muy ardua, ya que cada vez hay menos usuarios que pueden participar de ella y cada vez hay mas trabajo, finalmente en el año 2006 se decide que empiece a venir una persona para realizar esta tarea. Ella se encarga de poner las lavadoras y secadoras y de llevar al



grupo la ropa seca para doblar. Los lunes, debidos a la gran cantidad de ropa que hay, un educador le ayuda a realizar la selección de ropa sucia. Asimismo, se instalan dosificadores para los diferentes jabones y aditivos, de forma que pasan a las lavadoras automáticamente y no hay que manipularlos.



De esta forma y con el transcurso de los años, hemos ido adaptando la lavandería a nuestras necesidades y las de nuestros clientes. Para nosotros, dos de los retos más importantes han sido, por un lado, poder realizar esta actividad logrando mantener un equilibrio entre la tarea, la relación y nuestro trabajo con los usuarios y, por otro, ir consiguiendo recursos para poder lograr la mayor participación posible. Y **todo esto lo hemos conseguido, haciendo juntos**, valorando juntos y decidiendo juntos.

Con el tiempo vamos contando con más viviendas y debido a ello esta actividad se ha empezado a realizar también en otros centros (Arrasate e Intxaurreondo). En este momento, somos tres centros los que realizamos la actividad de lavandería. Siendo ya tantos, vemos necesario establecer reuniones para poder coordinar la tarea. Y ya se ha realizado la primera, el 10 de marzo de este 2009.

Como la lavandería responde a una necesidad diaria de lavar la

ropa, sabemos que el cliente “está asegurado”, siempre y cuando mantengamos una buena calidad de trabajo. Tenemos que asegurar la calidad en el lavado, en el doblado y en el planchado, ya que esto nos permite gozar de la tranquilidad de un trabajo que tiene el pago asegurado. Por otro lado, vemos que la demanda de lavado de ropa va en aumento. Cada vez somos más usuarios y se van abriendo más viviendas que requieren asimismo este servicio. ■

Así pues, visto todo esto, podemos decir que:

**“LA  
LAVANDERÍA ES  
UNA ACTIVIDAD  
CON FUTURO”.**





## MI APRENDIZAJE CON EL “PLÁSTICO”

Hola compas. Soy Avelina y os acordaréis como en un artículo anterior (“Antes me ayudaban a comprar ropa. Ahora me busco la vida” Revista Kontatu, N° 11. Marzo 2.007) os explicaba como fue mi aprendizaje para conseguir ser cada vez más autónoma, es decir, ser cada vez más dueña de mi vida.

En aquella ocasión os comentaba como hace ya muchos años vine de un pueblecito de Zamora (Faramontanos de Täbara) a la Vivienda de Aspace Goienetxe, y como al principio

estaba un poco asustada, pues aparte de tener poco dinero para manejar, también había estado muy protegida sin poder tomar mis propias decisiones. Y me encontré con que tenía que buscarme la vida (comprar ropa, moverme, salir, etc).

**Hace ya muchos años vine de un pueblecito de Zamora (Faramontanos de Täbara) a la Vivienda de Aspace Goienetxe, y al principio estaba un poco asustada**

También os conté lo importante que fúe en aquellos momentos para mí tener una silla eléctrica, no solo para pasear, sino también para comprarme ropa, ir a la peluquería y ser cada vez más autónoma.

A la vez que aprendía a manejarme con mi silla, para mí fue muy importante el apoyo de las educadoras, pues ellas me dieron confianza, me animaron y me enseñaron a ir a tiendas, a hacer gestiones, papeleos, a comprar lo que A MI me gustaba, a tener mi propio gusto. Es decir a ser y ejercer mi autonomía.

**Qué importante fue en aquellos momentos para mí tener una silla eléctrica, no solo para pasear, sino también para comprarme ropa, ir a la peluquería, a tiendas, a hacer gestiones, papeleos, a comprar lo que A MI me gustaba, a tener mi propio gusto, es decir, ser cada vez más autónoma.**

También os comenté como tenía una asignatura pendiente que quería superar, Utilizar mi tarjeta de crédito (en realidad se llama de débito). Me daba miedo



no controlar los gastos y pasarme de mi presupuesto, pues al principio es fácil verla como un trozo de plástico con el que puedes comprar de todo y parece que no gastas.

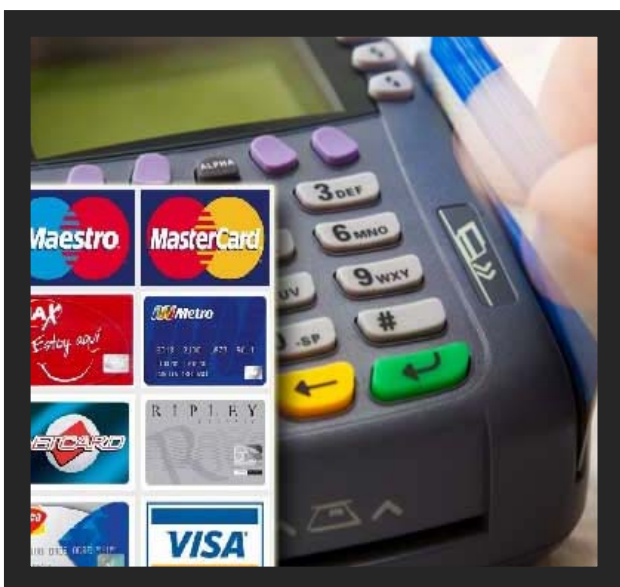
Pero esto no es así, y cuando pones la libreta al día, cuando la actualizas y ves que el saldo baja, te das cuenta que el “plástico” no es eso, sino que a fin de cuentas es dinero.

Yo me organizo de la siguiente manera. Aparte de tener domiciliados mis gastos principales y que tengo que hacer todos los meses (Centro de Día y Vivienda), cuando voy a comprar, si el gasto que voy a hacer es de poco dinero (hasta 10 €) pago con dinero metálico. Si el gasto es mayor, utilizo la tarjeta. También sé que la puedo utilizar cuando voy a comer

por ahí, aunque no tengo costumbre de utilizarla. Sin embargo en la pelu sí la utilizo. También sé que la tarjeta aparte de para hacer compras sirve también para sacar dinero de los Cajeros Automáticos.

**Me daba miedo no controlar los gastos y pasarme de mi presupuesto, pues al principio es fácil verla como un trozo de plástico con el que puedes comprar de todo y parece que no gastas.**

**Pero el “plástico” no es eso, sino que a fin de cuentas es dinero.**



Llevar la tarjeta me supone el no tener que llevar mucho dinero en la cartera, lo cual, a la vez de darme tranquilidad, me es muy cómodo.

**Lo que me parece importante es seguir unas normas para utilizar la tarjeta adecuadamente y con seguridad:**

- Ser siempre discretos a la hora de utilizarla. Esto hay que extenderlo a todo lo que tenga que ver con el dinero.

A nadie que yo no quiera le tiene por qué interesar el dinero que tengo, ni lo que llevo encima.

- No dar la clave de la tarjeta a nadie. Solo yo la conozco. De esta forma, si la pierdo, nadie puede sacar dinero.

● **Presentar siempre el D.N.I. cuando realizo una compra para que comprueben que es mía y que soy yo la que la estoy utilizando.**

● **Poner periódicamente mi libreta al día, para así ver que me han cargado correctamente lo gastado y yo organizarme así mejor.**

entidad bancaria se hace cargo del dinero que se halla podido utilizar en caso de robo o pérdida, pues no sería culpa mía si se ha utilizado por otra persona.

Bueno, pues así me arreglo yo. Creo que es un buen invento este “plástico”, aunque como todo, he necesitado a aprender a utilizarla, a que no hay que abusar de su uso, pues como sé, este “plástico” es dinero que gasto.■

Por último, hay que saber que en caso de que me la roben o la pierda, tengo en el móvil un número de teléfono al que debo llamar cuanto antes para anular la tarjeta y que así no la pueda utilizar nadie. Aún así, y si he seguido las normas anteriores, si se hace uso de ella, mi



## EXPERIENCIAS Y ANÉCDOTAS

En este artículo, queremos recoger nuestra experiencia con los transportes públicos.

Nuestras experiencias, como nuestra propia vida, han seguido un desarrollo paralelo al desarrollo de la sociedad y la mentalidad de la misma.

En nuestro grupo estamos algunos de los que empezamos a utilizar el autobús sobre los años 90, coincidiendo con nuestra mayoría de edad y con nuestras metas de autonomía planteadas, que incluían movernos solos en la ciudad y entre poblaciones.



Algunos de los que empezamos a utilizar el autobús sobre los años 90, coincidiendo con nuestra mayoría de edad y con nuestras metas de autonomía planteadas.

Los autobuses no estaban adaptados a todo el mundo: ni sillas de ruedas, ni para los bebés, ni para los mayores.

escalones. En resumen, los autobuses no estaban adaptados a todo el mundo: ni sillas de ruedas, ni para los bebés, ni para los mayores, ni para..., además nos teníamos que adaptar y buscarnos nuestros propios recursos. Por ejemplo, yo, Aitor, tenía que llevar el dinero en un estuche de plástico colgado del cuello, para que el chofer pudiera cobrarse, sin tener

Para empezar, el primer bocado, simbólicamente hablando, fue en los autobuses de tranvías de Donosti, antes de ser Donosti Bus. Y luego se animaron los de la zona de Donostialdea, y que sigue en desarrollo.

Por aquél entonces éramos sólo tres los que subíamos al autobús y por la parte de delante subiendo escalones, es decir, que el resto que necesitamos silla de ruedas, y que ahora usamos sillas de motor, ni lo pensábamos, porque nuestras sillas no subían





que meter la mano en mis bolsillos, ni carteras, ni mochilas. También me sirvió para viajar gratis porque no “tenían tiempo para coger el dinero”, ¡En fin! ¡Por facilitar las cosas y ya ves!

Es esa época, en la que nuestra compañera Merche, tenía que llevar la tarjeta para picar en la boca, cosa que tiene que seguir utilizando y por la que se ganó el sobrenombre de la “chica perro”, que le llamaban algunos autobuseros, (dice ella, que sin mala intención). Era una de las pocas “privilegiadas” que podía

subir en el bus, y a la que decían: ¡a ver por qué no utilizaba una ambulancia! Como nos decía,...” ganas me quedaron por decirle al que más oí, que en caso de que le diera un infarto fuera en autobús, mientras yo iba en la ambulancia”... Eso era reflejo de lo poco que se nos veía en esos contextos: calle, transportes públicos.

Por esa misma época, parecido a Merche, Bittor me comenta: *“me pasó que para no resultar más lento y ganar tiempo, preparaba el dinero en la parada antes de subirme en el autobús”*.



Por aquellos años, todos tenemos muchas anécdotas que contar, por ejemplo, Aitor recuerda que “casi termino en las dependencias de los Municipales de Tolosa por esperar a un autobús, ya que dos señoras que pasaron por la parada y me vieron allí sentado, solo, no tuvieron otra mejor idea que pensar que estaba perdido y hasta abandonado y eso que yo les dije que estaba esperando al autobús, pero aún así decidieron ir a avisar a los Municipales, menos mal que yo fui más rápido que ellas y hoy por hoy sigo sin antecedentes”.

Ha pasado el tiempo, hemos cambiado de década y de siglo y esto se nota en los recursos y en las actitudes de personas que tienen más en cuenta que nosotros formamos parte de la sociedad como uno más.

Ahora, ya es habitual vernos en el autobús, todos estamos acostumbrados a que el transporte público sea de todos, personas con o sin discapacidad, de hecho la mayoría de los autobuses están adaptados en la zona de Donosti,

hay normativa que recoge el uso, derechos y obligaciones de las personas que tenemos sillas y utilizamos el transporte público.

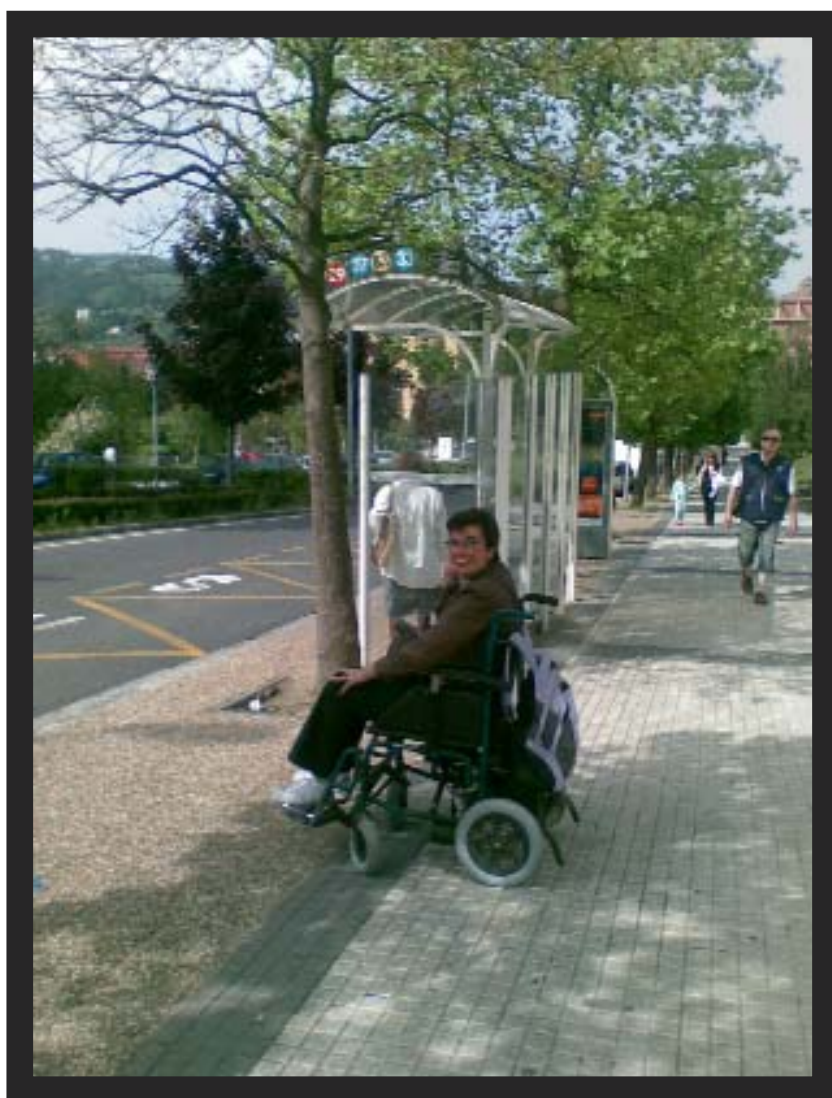
Por eso cada vez somos más las personas que, aunque tengamos alguna discapacidad, utilizamos el autobús. Las experiencias de Arantxa, Yasmina y Luis, aunque también repletas de anécdotas, son más sencillas.

Tanto Arantxa como Yasmina nos cuentan que comenzaron a utilizar el autobús para venir de su vivienda, Kimu en goienetxe, en el barrio del Antiguo hasta el Centro de Día de Intxaurrondo. Ambas aprovecharon la estancia de dos personas en prácticas para realizar un programa para aprender el uso del transporte público.

***“Empezamos bajando de Kimu a Intxaurrondo con nuestros apoyos, que nos enseñaron los números de autobús que teníamos que coger y las paradas de***

*subida y de bajada, además nos ayudaban a maniobrar, nos daban las indicaciones de cómo teníamos que hacerlo y por supuesto, al principio, eran ellos los que “picaban” la tarjeta. Poco a poco los apoyos fueron retirándose, pero estaban allí, lo que nos hacía sentir más seguras pero ya éramos nosotras capaces de realizar toda la secuencia. Y llegó el (de) momento de hacerlo solas, nervios al principio, pero con la gran sensación de ser autónomas, de poder movernos a nuestro aire, cuando queremos, sin estar pendientes de nadie”.*

*Y así, nos dicen que “es importante para nosotras, nos permite movernos por*



*toda la ciudad, hacer recados y nos sentimos orgullosas de lo que hemos conseguido por eso animamos a más gente a que utilice el transporte público, a pesar de todas las anécdotas que nos han pasado, desde que el autobús se pare justo*

***delante de un árbol y no pueda bajar la rampa, o que pasen dos autobuses seguidos y no funcione la rampa de ninguno o hasta caerme, recuerda Arantxa, de la rampa mientras subía”.***

Y hablando de esto, no sé si se trata de “naturalezas” o es cuestión de “sexos” pero, por ejemplo Luis, nos dice que también nos exige conocer los horarios, paradas, precios... Él utiliza el “búho” que es el autobús que recoge a los noctámbulos, que se atreven a pasear bajo las luces de las farolas y resulta que para ello tiene que saber: hora límite de paso del bus, el precio que es mayor que el que tiene el bus normal, y los horarios que varían de las noches de invierno a las de verano.

Como veis, la situación ha cambiado en muchos aspectos pero sobre todo han cambiado los recursos para el transporte, ahora tenemos TODOS autobuses más adaptados. Autobuses que tienen o rampas, o tienen una plataforma

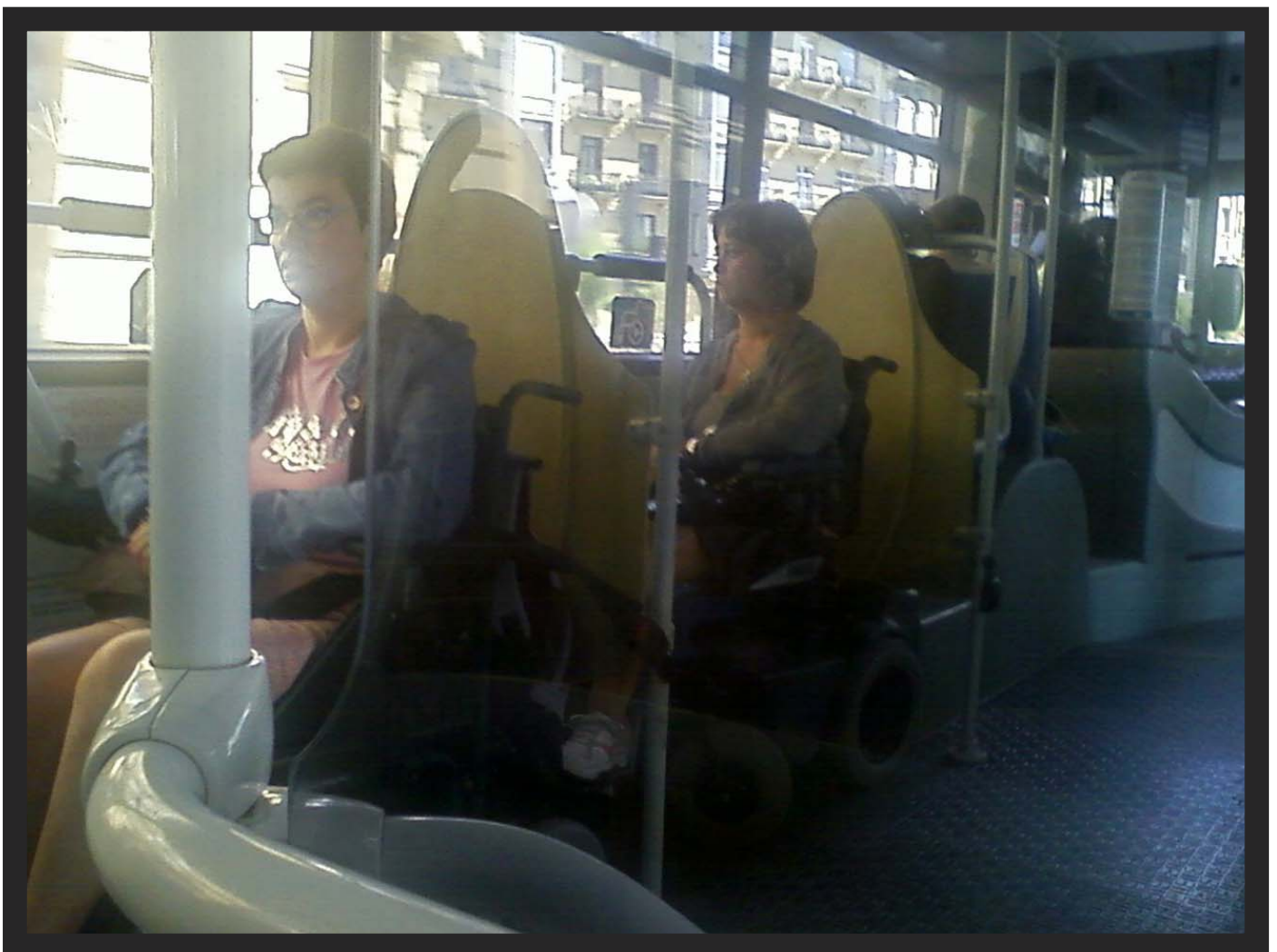
única, a la que podemos acceder todos y sencillamente, porque los autobuses:

- Pueden acercarse a la acera y nivelarse con ella.
- Podemos utilizar el bono bus. Incluso, yo, ahora no me hace falta “picar”, sólo con pasar cerca de la máquina y esperar a que “pite” tanto al subir como al bajar es suficiente, aunque todos no lo tenemos, porque es la tarjeta de “Lurraldebus”, de la zona de Tolosaldea pero que puedo utilizar en Donostia.
- Tienen mas espacio para poder movernos, y en concreto para poder viajar seguros cuentan con unas plazas concretas con cinturones de seguridad y todo.
- A los habituales, nos conocen tanto, los chóferes como las personas que viajan en ellos.

- Incluso, los compañeros que no son autónomos en el uso de los transportes y tienen más necesidad de apoyo, pueden hacer uso de los recursos que facilita Elkartu, que proporciona durante un máximo de tres horas, una persona para que

nos acompañe en nuestras salidas.

**¡Ya sabéis, es nuestro momento, animaos a “viajar”!**



## ENTREVISTA A AITOR G.

### VIAJE A ALASKA, DEL DIA 11 DE SEPTIEMBRE AL DIA 1 DE OCTUBRE DEL 2007

Como ya sabéis Aitor estuvo de viaje por Alaska y nos parecía interesante el que todos pudiéramos conocer y saber cómo le fue en este viaje, entre todos le hemos hecho esta encuesta, esperamos que os guste.

***El 11 de Septiembre de 2007, seis personas salimos de San Sebastián camino de Whitehorse, en el territorio del Yukon, en Canadá, con la idea de realizar un viaje en motorhome para pasar desde allí a Alaska por la highway 1, alta ruta 1, la que conecta Canadá con Alaska y conduce a***

***Fairbanks en el norte, la ciudad que gusta autodenominarse “la última frontera”.***

***El grupo, estaba formado por tres personas con parálisis cerebral, dos de ellas usuarias de silla de ruedas y tres personas sin parálisis cerebral. Éramos una mujer y cinco hombres.***



## 1. ¿Quienes fuisteis a este viaje y durante cuanto tiempo estuvisteis organizándolo?

A este viaje fuimos seis personas. A alguna de ellas todos les conocéis. Son José Mari Uría, Mendi, Iñaki y su mujer Elena, pero a Beni seguro que no le conocéis, era el chico que se ocupaba de conducir la caravana. Entre otras cosas, trabaja en un refugio de montaña en Inza (pirineo) y organiza viajes como este que os voy a ir contando. Ahora, por último, yo, Aitor, que ya me conocéis. Estoy en el centro de cestería de intxaurreondo.

Para poder realizar este viaje se necesita mucho tiempo, hay que organizarlo con todo detalle.

Estuvimos durante tres años ahorrando dinero. Yo, todos los meses ingresaba en una cuenta 20 euros, parte de mi gratificación mensual.

## 2. ¿cuanto cuesta un viaje de estos?

El coste total del viaje no lo sé, pero mucho dinero ya que Alaska está muy lejos y hay que utilizar muchos medios de transporte diferentes. Para poder costearlo también hemos vendido camisetas que muchos de vosotros ya conocéis y también libros de los otros viajes que se han hecho y que ha publicado Iñaki.

Este viaje a Alaska ha transcurrido por la ruta del oro y lo organizaron entre Beni e Iñaki.

Antes de salir ya sabíamos cuantos aviones íbamos a tener que coger, cuantos kilómetros o millas teníamos que recorrer al día para dar toda la vuelta que habíamos previsto y cuantos barcos nos iban a llevar junto con nuestra caravana de una orilla a otra, por los lagos y ríos que hemos conocido.



### 3. ¿Nos podrías explicar en dónde está Alaska?

Alaska está al norte de Estados Unidos, al oeste de Canadá y hace frontera con Canadá. Estuvimos para ser más exactos en la zona sur bañada por las aguas del golfo de Alaska y en el interior donde lo más impresionante es la naturaleza.

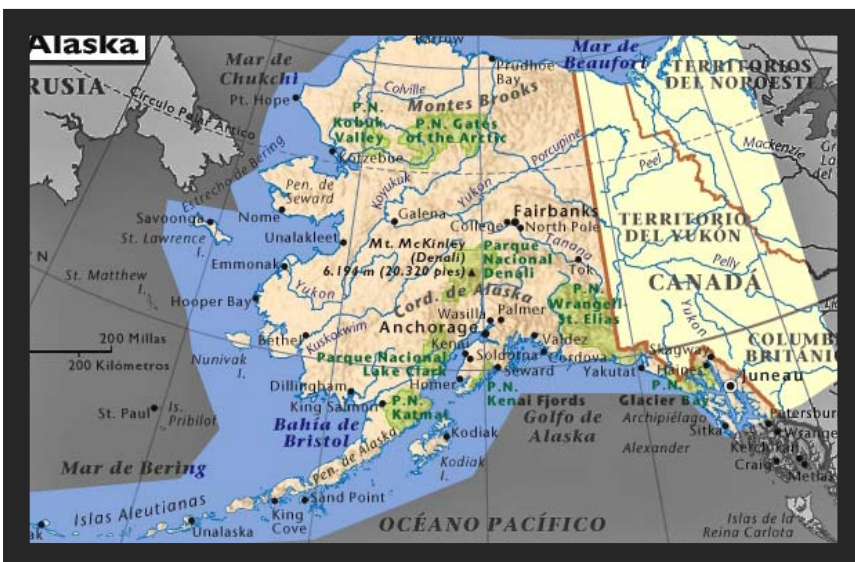
Yukon (Canadá), donde teníamos que coger una motorhomen o (autocaravana) para seguir el viaje a Alaska.

Entre la espera en los aeropuertos y las horas de avión, tardamos un día entero en llegar a nuestro destino.

A parte de los aviones, hemos cogido 3 Ferrys que son unos barcos supergrandes. Para que os hagáis una idea, su tamaño es doce veces superior al de un barco normal, en su interior caben coches, camiones, autobuses ...

También hicimos una excursión en tren, el viaje duró un par de horas. En

esta excursión vimos un puente de madera antiguo y lo mejor fue cuando fuimos todos en avioneta sobrevolando el monte Makinley, que tiene más de 6.194 metros de altura, la vista era impresionante, se veía todo nevado y tuvimos que ponernos mascarillas porque a esa altura se nota la falta de oxígeno



### 4. Hasta llegar a vuestro destino, ¿Cuántas horas duro el viaje y Cuántos aviones tuvisteis que coger?

A la ida estuvimos 18 horas en el avión. Tuvimos que coger 4 aviones e hicimos varias escalas: de Bilbao a Francia, y de Francia a Whitehorse, en el territorio del



**5. ¿Se os hizo muy pesado el viaje?**

Yo pude dormir en el avión. No se me hizo muy pesado porque te ponen películas, te dan la comida... todo el viaje lo hicimos de día.

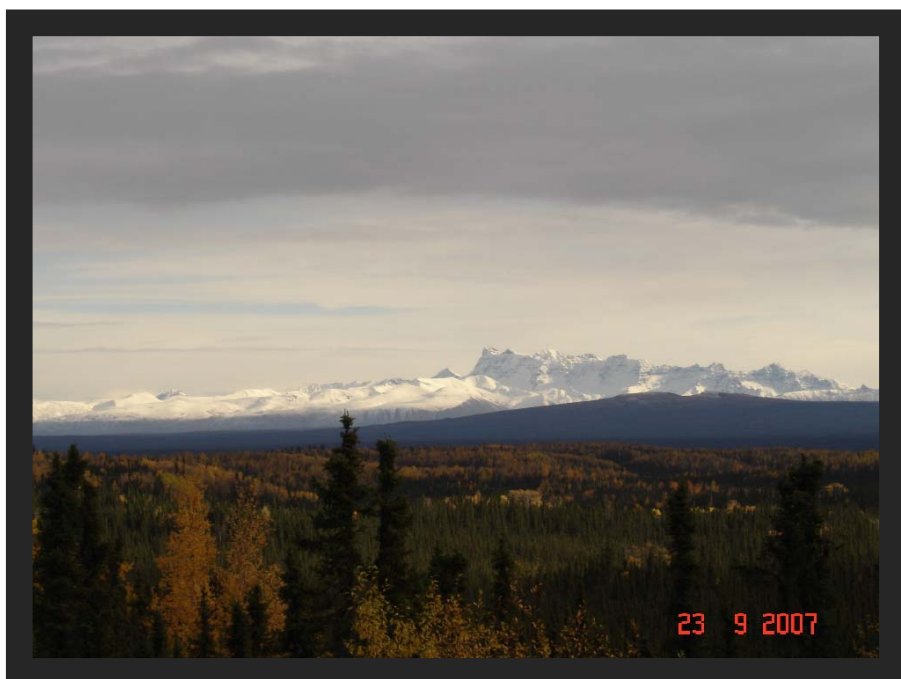
**6. ¿Qué diferencia horaria hay de Alaska aquí?**

Hay una diferencia horaria de aproximadamente unas 12 horas, cuando en Alaska estábamos desayunando llamaba a mi casa (Tolosa) por teléfono y aquí era la hora de cenar.

**7. ¿Tuvisteis algún problema con el equipaje?,**

Desde que embarcamos en el aeropuerto de Bilbao hasta llegar al aeropuerto de Quebec (Canadá) no tuvimos que preocuparnos del equipaje en ningún momento. En Canadá, fue donde recogimos todas nuestras

bolsas y equipajes y a partir de ese momento el medio de transporte que utilizamos fue una Auto caravana con la que nos desplazamos durante el resto del viaje por Alaska.



**8. ¿Cuántos de vosotros ibais en silla manual o de motor? ¿cualquiera que tenga movilidad reducida, puede hacer este viaje?**

Ibamos 2 personas en silla de ruedas manuales, Mendi y yo.

Por poder, todos podemos hacer este tipo de viaje aunque,

nosotros dos, en espacios reducidos como es el caso de una caravana, nos podemos desplazar sin la silla. En nuestro caso, sería complicado no poder desplazarnos solos.

Durante el viaje solíamos aparcar en zonas destinadas exclusivamente para autocaravanas. Había algunas muy elegantes y lujosas, la nuestra tenía wc y ducha incorporada, también tenía una cocina pequeña.

Cuando llegábamos a una ciudad dejábamos la caravana en los párquines destinados a ellas, y aquí los servicios de WC y duchas

estaban bien adaptados para los minusválidos y siempre o casi siempre, disponíamos de agua y luz,

**9. ¿Qué es lo que más te ha gustado de este viaje a Alaska?**

*Una de las cosas que más me ha gustado ha sido la excursión que hicimos en avioneta, nunca se me olvidará esa sensación y ese paisaje.* También el día que vimos los osos de cerca por el bosque, estaban a la orilla del río comiendo salmones, eran de color marrón oscuro y muy grandes. Estuvimos físicamente muy cerca de ellos, no se asustaron al vernos, parece que están acostumbrados a ver gente.

**10. ¿y qué es lo que menos te ha gustado?**

En general he estado muy a gusto y no se me ocurre nada que me haya disgustado, ya que todo era nuevo para mí, y ha sido una experiencia que sé que no



volveré a repetir, ha sido un viaje único

**11. ¿qué hacíais a lo largo del día?**

Más ó menos nos levantábamos a la misma hora, hacia las 7:30 u 8:00 para entonces ya había amanecido,

previsto.

Teníamos organizado de antemano todo el viaje sabiendo porqué zonas íbamos a movernos, qué días teníamos que descansar... tened en cuenta que un viaje de estos lleva muchos meses de organización, no se puede improvisar.



En los ferris metíamos siempre nuestra autocaravana, y atravesábamos ríos y lagos. En el primer ferry, durante el trayecto estuvimos en la terraza y desde ahí veíamos el paisaje, casi todo eran bosques y de vez en cuando en las orillas veíamos algunas casitas, también veíamos algún barco

desayunábamos y luego normalmente recorríamos unas 250 ó 300 millas al día y así íbamos haciendo el recorrido que teníamos planteado. Desde aquí teníamos ya reservados los billetes de los ferris y tuvimos que adaptarnos al plan que estaba

pequeño

**12. ¿A qué hora os acostabais?**

Más o menos hacia las 22:30. Hubo un par de días que Elena (la mujer de Iñaki) nos leía un libro referido a Alaska y a otros viajes y

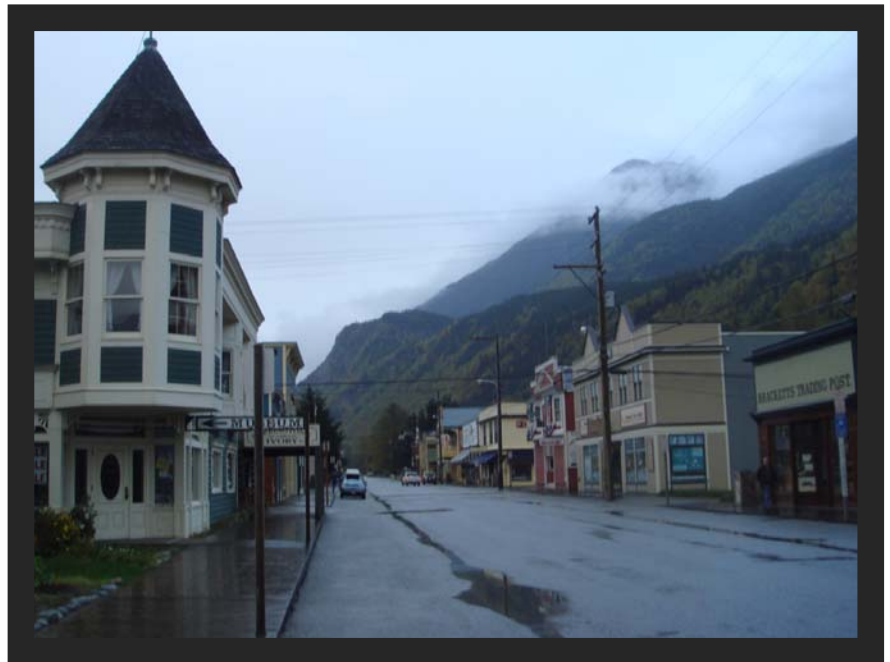
expediciones. También había noches en las que algunos se quedaban jugando a cartas y tomaban alguna copichuela.

**13. ¿Habéis tenido posibilidad de salir por la noche?**

Si, concretamente salimos en la ciudad de Anchorage y Valdés. Fuimos a cenar y a dar un paseo. En una de ellas estuvimos en una pizzería y en la otra en un restaurante. Para beber normalmente tomábamos refrescos y cerveza.

En ambas ciudades las casas eran normalmente bajitas no superaban los 3 ó 4 pisos de altura.

Algunos pueblos por los que hemos pasado son de casas de madera de color blanco, azul y rojo. También hemos visto pueblos pesqueros. Estuvimos en Córdoba que es una ciudad pesquera mas pequeña que Donosti.



**14. ¿Te hubiera gustado hacer alguna actividad a lo largo del viaje y no has podido?**

No, porque no me había hecho a la idea de cómo podría ser este viaje y, como todo era nuevo y eran experiencias nuevas, no he echado en falta nada.

**15. ¿En Alaska qué idioma se habla?**

En Alaska se habla Francés e Ingles, pero la mayoría hablan en Inglés.

**16. ¿cómo os entendíais cuando teníais que realizar alguna compra?**

Nos entendíamos en inglés, con lo cual, para hacer las compras íbamos a los supermercados y a veces, a alguna tienda, aquí los precios eran más caros.

**17. ¿Qué moneda se utiliza en Alaska?**

En Alaska utilizan el dólar canadiense y el dólar americano que es el que solíamos utilizar normalmente.

**18. ¿Habéis tenido muchos gastos (comida, gasolina, regalos, compras...)?**

El precio de las compras que hice para mi familia era normal, no me pareció excesivamente caro. Compré un azucarero en forma de reno, sin embargo la comida sí que me parecía más cara que aquí.

**19. ¿En este viaje qué has aprendido**

o que te ha aportado esta experiencia de viajar a otro país tan lejano?

A veces la convivencia



enseña muchas cosas porque convivir muchas horas en un sitio tan pequeño no es fácil, en general hemos estado a gusto y nos hemos organizado bien.

Valoro muy positivamente los paisajes que hemos visto (montañas nevadas, glaciares, extensiones de bosques inmensos...)

Llama la atención la cantidad de kilómetros y kilómetros de

montañas y paisajes sin apenas población, sin apenas tráfico en la carretera... Hemos conocido tanto la costa como el interior.

Hemos tenido mucha suerte ya que no ha habido ningún problema con la caravana, ni pinchazos, ni averías.

No hemos tenido oportunidad de conocer ningún centro de minusválidos ya que el objetivo de este viaje era recorrer y conocer el país.

## **20. ¿Quién se ha encargado de hacer las fotos durante el viaje?**

Llevamos 4 cámaras de fotos, una de carrete y las otras digitales, y hemos utilizado las cuatro.

## **21. ¿Quién preparaba la comida...?**

Entre Elena y Beni, no hemos comido cosas diferentes a las de aquí, han cocinado arroz, pasta, pollo, hemos comido fruta y para desayunar café con leche con

tostadas, galletas de allí... y algún día que otro comimos salmón.

Hemos bebido cerveza y de vez en cuando algo de whisky..

## **22. ¿En Alaska qué temperatura hace?**

Tuvimos una temperatura buena, hacia sol, íbamos con ropa adecuada, camisetas y pantalones térmicos, aunque estos no me los puse porque tampoco hizo tanto frío.

Hubo días que estábamos solo con el jersey y no nos hizo falta el anorak. También llevábamos forros polares y yo me compré unas manoplas que al final ni llegué a utilizarlas, los forros si que los utilizamos ya que el aire era algo frío.

Cada uno llevábamos lo imprescindible en la bolsa de deporte ó en la maleta.

En el mes de septiembre en Alaska es finales de verano, ya comenzaba el mal tiempo y en los sitios muy altos ya empezaba a

neva. Un día que fuimos a ver un parque dijeron que ya se cerraba al público hasta la primavera y ese día sí que pisamos nieve..

**23. ¿Volverías de nuevo a Alaska?**

Si tuviera posibilidades económicas sí que iría ya que me ha parecido un viaje muy hermoso.

**24. ¿Las personas de allí físicamente son como nosotros o tienen algún rasgo especial?**

Físicamente eran igual que nosotros, no se diferenciaban pero es verdad que nosotros íbamos en manga larga y la gente de allí iba en manga corta, se nota que están

acostumbrados al frío.

**25. ¿hicisteis algo especial el ultimo día como despedida?**

No, pero *en el viaje de vuelta, como tuvimos que hacer escala en New York y teníamos nueve horas de espera hasta coger el siguiente vuelo, tuvimos la idea de conocer la ciudad en una limusina*, fue impresionante la experiencia, cabíamos todos, los asientos eran de cuero, muy cómodos y teníamos un pequeño bar y todo.■



**En el centro de intxaurrondo- lavandería, elaboramos este artículo, aprovechando la visita que tuvimos de un jugador de la real, Iñigo Diaz de Cerio.**

## VISITA AL CENTRO

Ayer, después de comer, tuvimos una agradable visita en el centro de Intxaurrondo, vino un jugador de La Real al que esperábamos desde hacía tiempo, Iñigo Díaz de Cerio.

Iñigo juega en La Real Sociedad . Es delantero y es el que más goles ha metido hasta ahora en esta temporada, por eso le llaman el pichichi de la real.

Iñigo, llegó hacia las tres y media. Entre todos le dimos una agradable bienvenida.

Después de saludarle y de presentarnos, aprovechando el buen tiempo salimos a la calle a sacarnos fotos con él ¡Qué ilusión nos hacía tener una foto al lado de un jugador de La Real!







En le momento de la edición de la revista, está jugando en el AT. Bilbao.

Fue una tarde diferente a otras. Algunos de nosotros somos forofos de La Real y ya, desde la mañana, nos sentíamos ilusionados y nerviosos con esta visita.

Iñigo, vino con unas bolsas llenas de banderines, fotos, pósters y camisetas de La Real y los fue repartiendo entre todos.

Nos comentó que entrenan 4 horas al día y descansan un día a la semana. Todos los compañeros del equipo ya tienen ganas de que

La Real gane y suba a primera para poder jugar contra el Barcelona e intentar quitarle el puesto de líder al Real Madrid.

Nos pareció una persona súper simpática, agradable y atenta ya que contestó a todas nuestras preguntas y accedió a sacarse fotos con todos

los que quisimos salir a su lado.

En el momento de la despedida le deseamos mucha suerte a pesar de continuar en segunda, le dimos ánimos para mejorar y subir a primera.■

**¡AUPA IÑIGO!**  
**¡AUPA ERREALA!**

## ENTREVISTA A RICHARD ORIBE UN PARAOLIMPICO EN PEKIN (CHINA) ¡AUPA TXAPELDUN!

**C**omo ya sabéis Richard ha estado en su quinta paraolimpiada en Pekín (China). Pensamos entre todos en invitarle al centro para darle la enhorabuena, haciéndole un bonito recibimiento en la entrada con una pancarta que ponía ¡Aupa Txapeldun!. Durante ese día, nos sacamos fotos y videos con él para tener un bonito recuerdo.

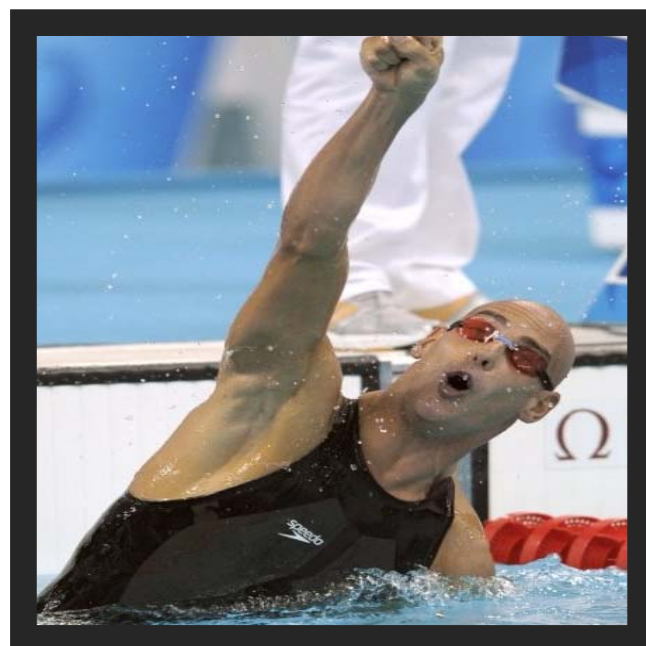
Antes de la comida especial nos pusimos en grupo grande para hacerle una rueda de preguntas sobre la organización de estas paraolimpiadas tanto de lo bueno como de lo malo. Aquí dejamos las preguntas, ¡Que las disfrutéis!

### **1. ¿Cómo pasaste de utilizar la natación como terapia a ser un nadador de élite?**

Al principio me llamaron para ir a un campeonato a Córdoba y después a los de España.

Empecé a entrenar en la piscina de Aspace (Goienetxe). Como hacía buenos tiempos empecé a competir en natación, acudí a un regional en Pamplona y representé a Aspace - Guipúzkoa por primera vez en una piscina de 25 metros.

En el año 1983 acudí a mi primer campeonato de España, al principio no sabía respirar bien debajo del agua y me cansaba mucho, le pregunté al entrenador



como había que respirar y poco a poco fui aprendiendo.

**Empecé a entrenar en la piscina de Aspace, como hacia buenos tiempos empecé a competir en natación. Acudi a un regional en Pamplona y representé a Aspace - Gipuzkoa por primera vez en una piscina 25 metros de largo.**

## 2. ¿Cuántas horas entrenas al día?

Para ir a las paraolimpiadas, primero nos reunimos los dos entrenadores y yo para ver cuantas horas tendría que entrenar cada día.

Me levantaba, a las 07:00 de la mañana y a las 08:00 ya estaba en el polideportivo haciendo unos tres cuartos de hora de mis estiramientos en el gimnasio antes de empezar a nadar. Por la tarde empezaba a las 15:00 h y estaba hasta las 19:00 h, a las tardes también dedicaba un tiempo con una fisio. Con Ana hago estiramientos y me hace masaje

para no tener dolor, de esta manera me mantengo bien.

## 3. ¿Los que os dedicáis a un deporte de elite, tenéis una dieta especial para rendir más? ¿Quién te pone esta dieta?

Si, hago dieta distinta, tengo una dietista de la policlínica que es quien me establece los menús. Al mediodía como macarrones o lentejas... un solo plato pero la cantidad que quiera, el segundo plato si es carne, se tarda mucho más en hacer la digestión y para entrenar no es bueno porque tengo que estar ligero, a la tarde después de nadar suelo comer fruta y a la noche como pollo, carne... etc., las proteínas animales las como por la noche, ya que son de digestión lenta.

Me gusta mucho el helado, me encanta, y también las tartas pero no puedo comerlas. La verdad es que me tengo que sacrificar mucho con la comida.

Tengo una dietista de la policlinica que es quien me establece los menús, al mediodía como macarrones o lentejas... un solo plato, a la tarde después de nada suelo comer fruta y a la noche como pollo, carne... etc, las proteínas animales las como por la noche, ya que son de digestión lenta.

#### 4. ¿Cuántas horas duró el viaje de aquí a Pekín?

Salimos un 29 de Agosto, del aeropuerto de Madrid, fueron muchas chicas y amigos a despedirme, el aeropuerto estaba lleno de gente.

El avión era muy grande y cómodo, el viaje duro 15 horas pero a mí se me hizo bastante corto, porque iba muy entretenido, fui viendo películas, me dormía a ratos oía música.

La diferencia horaria entre Donostía y China es de 12 hora; cuando aquí son las ocho de la mañana, allí son las ocho de la tarde.

#### 5. ¿Te gusto Pekín? ¿Qué es lo que más te gusto?

La ciudad olímpica era muy bonita, dentro de ella estábamos en casas de seis pisos.

En esta zona solo podíamos estar los paralímpicos.

Las habitaciones tenían dos camas con un armario, y había zonas de estar con ordenadores, televisión...



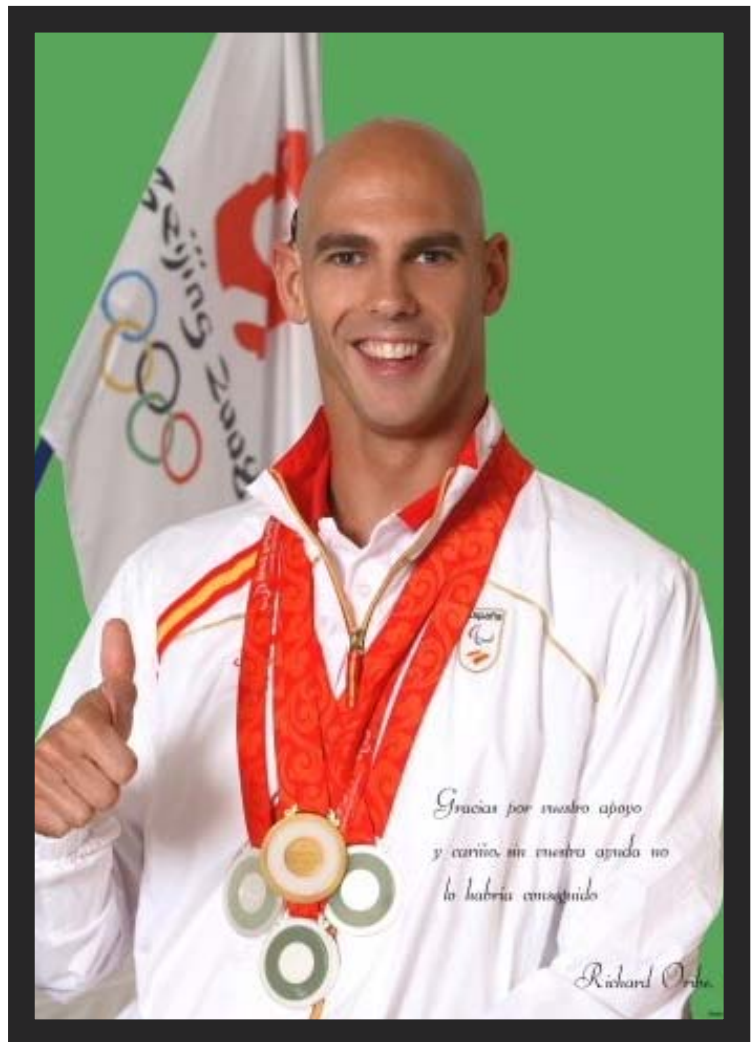
## 6. ¿Qué tal estaba la comida?

La comida era buffet libre y a cualquier hora del día estaba el comedor abierto, funcionaba veinticuatro horas y había todo tipo de comidas. La comida china para mí no era muy buena, quise aprender a comer con palillos los espaguetis pero era muy difícil y se me caían.

## 7. ¿Qué sientes cuando estas en el podium y te hacen entrega de una medalla?

Cuando me pusieron la primera medalla de oro, el corazón se me aceleró, me latía muy rápido, y me entraba la risa, de la emoción.

Cuando fui al hotel después de recoger la medalla, tenía en el móvil un montón de llamadas y en el ordenador unos 40 e-mails.



Para hablar por teléfono lo tenía bastante difícil por la diferencia horaria. Un día hablé con mi hermana Patricia y ella casi no podía ni hablar, lloraba de la emoción y tuve que tranquilizarla.

Cuando me pusieron la primera medalla de oro, el corazón se me aceleró, me latía muy rápido, y me entraba la risa, de la emoción.

**9. ¿Estas medallas tienen también premio económico?**

Si. Las medallas por primera vez han tenido aporte económico desde la Federación Española y por el Gobierno Vasco independientemente. Según el color nos entregan diferentes cantidades.

Las medallas por primera vez han tenido aporte económico desde la Federación Española y por el Gobierno Vasco independientemente. Según el color nos entregan diferentes cantidades.

**9. ¿Cómo se decide quien es el abanderado de la selección española?**

No estoy muy seguro, pero creo que lo decide la federación Española. Yo, el día de la inauguración no pude asistir al desfile del equipo porque al día siguiente ya tenía la primera prueba de entrenamiento a primera hora de la mañana y preferí quedarme a descansar en la villa olímpica. Vi la inauguración por la tele tranquilamente.

**10. ¿Qué te satisface más, ganar medallas o superarte a ti mismo?**

Cuando recibí las medallas me puse muy contento, me sentía satisfecho porque me había superado y el esfuerzo y el trabajo de tanto tiempo se había visto recompensado con las medallas. Veo que merece la pena todo lo que he trabajado, las medallas han sido un premio a mi trabajo, además, esta vez me he superado a mí mismo porque he mejorado tiempos.

**11. ¿Vas a seguir entrenándote al mismo ritmo que ahora para participar en diversas competiciones?**

Voy a seguir yendo a la piscina pero más tranquilo. Ahora en estos momentos estoy haciendo muchas entrevistas, recibo muchos homenajes y me viene bien desconectar de las parolimpiadas, pero he comenzado poco a poco con los entrenamientos para ir al campeonato de España. Voy a hacer una prueba y listo, ahora

estoy disfrutando y de momento voy a nadar pero mucho más tranquilo.

Ahora después de las paralympadas entreno diariamente con mis 2 amigos, que ambos se llaman Iñaki. Ellos ya están obteniendo muchas medallas en los campeonatos de España y son un gran apoyo y motivación para poder seguir.

A partir de hora cuando vaya a los campeonatos competiré con personas más jóvenes que yo, ya que en estos momentos, yo soy el más mayor.

Ana es una amiga mía que también es paralímpica. Ha estado entrenando 8 horas diarias para ir a Pekín, ha estado muy nerviosa porque era su primera paralympiada, era la primera vez que competía a este nivel. Ahora estoy viendo otra generación de gente más joven, se ponen muy nerviosos pero nadan muy bien, van mejorando tiempos.

Entreno muchos días con Ana, es una chica maja y es muy

divertido coincidir con ella en los entrenamientos, no se me hacen tan aburridos y pesados.

**Yo el día de la inauguración no pude asistir al desfile del equipo porque al día siguiente ya tenía la primera prueba de entrenamiento a primera hora de la mañana y preferí quedarme a descansar en la villa olímpica. Vi la inauguración por la tele tranquilamente.**

**12. ¿como te ves en un futuro, como entrenador o nadando por hobbies?**

Me gustaría ser en el futuro entrenador de niños/as. Van a hacer una piscina nueva “Alderdi – Eder” y tengo previsto trabajar como entrenador.

**13. Cuando dejes de competir y tengas tiempo libre te gustaría hacer algo que no hayas podido hacer por pasar muchas horas en el gimnasio y en la piscina?**

Me gustaría trabajar en un futuro para tener un sueldo digno y para entrenar a otras personas. En estos momentos estoy bastante

ocupado, los martes y los jueves hago logopedia para aprender bien las letras y hablar más claro.

**Los lunes y viernes voy a clase de informática aprendo a recortar las fotos, poner música, hacer montajes con el programa de PhotoShop.**

**Quiero aprender a meter en el ordenador videos, música... y así poder hacer mis propios montajes de todo lo que tengo**

**sobre los juegos paralímpicos en los que he participado.**

**este artículo ha sido un homenaje a Richard por su superación de alto nivel competitivo tanto a nivel nacional como internacional.**

Esperemos que os guste, un saludo del equipo de la revista de lavandería Intxaurrondo.■







## **Amagoia Arrieta** **secretaria del módulo de Bergara Ibaiondo**

### **1- ¿Cuánto tiempo llevas de secretaria?**

Pues desde la división DEL CENTRO DE IBAIONDO POR LA APERTURA DEL DE OXIRONDO (de los dos centros Ibaiondo y Oxirondo), en Enero de 2005. Sonia se quedó en Oxirondo y aquí, en Ibaiondo, un poco por saber leer y escribir, me presenté voluntaria para el cargo. Esa vez no hubo elecciones porque se acababan de hacer.

### **2. ¿En qué consiste la tarea de una secretaria?**

Recojo las sugerencias que me van haciendo y luego les doy

paso en la asamblea para que cada uno exponga la que ha PROPUESTO (dicho). También recojo notas en la asamblea de lo que se dice en los distintos puntos y, luego, le doy forma en un acta que hago, primero a mano y luego al ordenador.

### **3. ¿Se te ha olvidado alguna vez escribir las sugerencias?**

Seguro que si. Yo procuro recoger las sugerencias cuando se me dice y las apunto en mi cuaderno rápido y, si no puedo, les digo que me lo recuerden en otro momento.

#### **4. ¿Preparas las asambleas con el resto de tu equipo?**

Si. Nos reunimos los 3 cargos y cada uno va diciendo lo que tienen previsto para la(s) asamblea: balances, sugerencias, informaciones de recordemo....

Ordeno las sugerencias por si se repiten, o doy prioridad, si hay muchas, a las más urgentes. Pero en realidad, últimamente hay pocas sugerencias.

#### **5. ¿Cómo te sientes en el cargo?**

Me siento bien, estoy a gusto. Lo que más me cuesta es elaborar el acta.

#### **6. ¿Has tenido que aprender a manejar el ordenador?**

Si. Sólo se manejar en Word, se poco de ordenador, pero suficiente para defenderme. Si. Nos reunimos los 3 cargos y cada uno va diciendo lo que tienen previsto para las asamblea: balances, sugerencias informaciones de recordemo...

Ordeno las sugerencias por si repiten, o doy prioridad, si hay muchas, a las más urgentes. Pero en realidad, últimamente hay pocas sugerencias.

#### **7. ¿Tienes apoyo (ayuda) por parte de algún educador?**

Si, me apoya (Me ayuda) Ricardo, que es mi tutor, y el responsable de comunicación y lenguaje del centro. Él me corrige el acta, la redacción, me ayuda a expresarme mejor, a darle forma correcta al acta. Ha elaborado un documento que me ayuda a

**Me ayuda mi tutor, me corrige el acta, la redacción, me ayuda a expresarme mejor, a darle forma correcta al acta. Ha elaborado un documento que me ayuda a recoger notas en los diferentes apartados de la asamblea.**

**Es difícil que haya personas en este cargo y creo que, aunque me cueste, debo ser solidaria y poner mi granito de arena para que todo pueda seguir adelante y contribuir a mejorar la calidad de vida de todos**

recoger notas en los diferentes apartados de la asamblea.

Me lo supervisa todo hasta que queda bien el acta. A veces tengo que corregir mucho y, algunas veces, pues me sale mejor.

Es importante que las actas estén bien hechas, por eso, a veces, tardo, porque debo corregir mucho. Un acta debe darte información que te sirva pasado un tiempo.

### 8. ¿Te gustaría seguir siendo secretaria en las próximas elecciones?

No, porque es muy complicado, pero bueno, se que es difícil que haya personas en este cargo y creo que, aunque me cueste, debo ser solidaria y poner mi granito de arena para que todo pueda seguir adelante y contribuir a mejorar la calidad de vida de todos.■





*Iñigo, tesorero de Arrasate*

## **Iñigo ILLARAMENDI** **tesorero del centro de día de Arrasate**

Hola compañeros, soy Iñigo, tesorero del centro de día de Arrasate.

La verdad es que llevo ya unos cuantos añitos de tesorero y creo que cada vez soy más autónomo en el cargo. Me apoya (ayuda) mi tutor, José Mari que, sobre todo, me ha organizado cómo y cuándo tengo que hacer los distintos trabajos para que no me agobie. Todo este apoyo me parece importante porque sino sentía demasiada responsabilidad

y él, además, me ha elaborado unas fichas que facilitan mi trabajo.

Mi trabajo es variado. Os lo cuento....

Todos los días tengo alguna cosilla que hacer, pero el día fuerte es el viernes que es cuando paso todos los datos al ordenador. Por un lado anoto lo que se ha vendido durante el mes en el centro o en ferias en relación al trabajo de cestería, por otro lado sumo los kilos de ropa lavados de los datos

recogidos a mano en la lavandería. Así sabemos lo que lavamos tanto del centro de día como de la vivienda, y a fin de mes mando a Donostia el total de kilos de ropa lavados para que nos paguen.

La verdad es que lo que más me gusta es el trabajo de fin de mes: pagar las gratificaciones a mis compañeros y a mi mismo, claro.

No creáis que me fue fácil. Al principio me liaba manejar tanto dinero y me agobiaba la responsabilidad de ir a la kutxa a por él.

José Mari me enseñó a hacerlo mas fácil y ahora saco los billetes y las monedas exactas (billetes de 20 € y monedas de 2 €). Es un día divertido, normalmente salgo con José Mari a la kutxa y aprovechamos para tomar un vinito. Además, ahora, estamos conociendo Arrasate porque, ya sabéis que, desde el 24 de noviembre del 08, estamos en un nuevo centro en Arrasate y tengo que conocer dónde están las cajas de ahorros y los bares también.

Todos los meses, en la asamblea, doy información de nuestras cuentas a mis compañeros, les digo lo que hemos fabricado, vendido, lavado, gastado en gratificaciones y así sabemos cómo va nuestro negocio.

Ya veis el trabajo es duro, pero gratificante y os animo a presentaros a este cargo.

Un saludo cordial

Iñigo Illarramendi, tesorero del centro de día de Arrasate.■

**Me ha organizado cómo y cuándo tengo que hacer los distintos trabajos para que no me agobie.**

**Lo que más me gusta es pagar las gratificaciones a mis compañeros y a mi mismo,**



## Inmaculada CORDOVILLA

### Delegada del centro de día de Arrasate.

Me llamo Inmaculada Cordovilla y asumo un cargo de bastante responsabilidad en mi centro, Arrasate, soy la delegada, y os voy a contar en que consiste este cargo:

*El delegado es una figura facilitadora de la participación de las personas usuarias para llevar a cabo el desarrollo de nuestro proyecto de vida. Proyecto común a un conjunto de personas que queremos que nuestras vidas se desarrollen de una manera normal, avanzando día a día en nuestras reivindicaciones como colectivo y en la conquista de nuestros derechos individuales como ciudadanos.*

#### El delegado debe:

- ▶ Estar atento a las necesidades de su grupo de compañeros.
  
- ▶ Transmitir sus planteamientos, sus preocupaciones a las personas adecuadas, (profesionales (educadores, jefes, directores,...) y padres...) para buscar vías de solución.
  
- ▶ Ser referencia importante, como apoyo, como recurso facilitador, para entender

nuestro proyecto de vida y tratar de avanzar juntos.

► Preparar, junto con la tesorera y secretario, la asamblea mensual del módulo así como dirigirla y moderarla.

► Responsabilizarse de que tanto su trabajo como el de la secretaria y tesorero se cumplan.

► Representar a sus compañeros de centro en la reunión de coordinación de delegados de módulo, RECODEMO, que se celebra mensualmente en Arrásate.

► Informar de los temas tratados en estas reuniones.

Soy delegada porque me han elegido mis compañeros mediante votaciones que celebramos en nuestro centro cada 4 años.

Cuento con un educador de apoyo que me enseña, me orienta y me deja funcionar de la forma

más autónoma posible, además cuento con mis compañeros y mis ganas de luchar por un proyecto que es común a un amplio colectivo de personas.

Escuchar a mis compañeros es lo que me resulta más fácil de mi labor, me gusta mucho dialogar con ellos, pienso que hablando conozco sus preocupaciones, me enriquezco personalmente y me ayudan a defender puntos de vista distintos.

¿Lo más difícil? rebatir a un educador o defender posturas contrarias a las suyas. Nuestra realidad es diferente a la de ellos, esto hace que vivamos las

**Escuchar a mis compañeros es lo que me resulta más fácil de mi labor, hablando conozco sus preocupaciones, me enriquezco personalmente y me ayudan a defender puntos de vista distintos.**

**¿Lo más difícil? rebatir a un educador o defender posturas contrarias a las suyas.**

situaciones de distinta manera, se trata de buscar un equilibrio, no perdiendo nunca la normalidad como referencia de vida.

“El Recodemo” siglas de “Reunión de coordinación de delegados de módulo” es una reunión, compuesta por todos los delegados de los módulos de Aspace Guipúzcoa.

Esta reunión tiene una identidad propia y una organización sería y responsable. Está coordinada por el jefe de servicio de adultos y por la responsable del centro de Arrasate. También de uno en uno y, de forma rotatoria, acuden a estas reuniones los responsables de centro. (por un responsable de cada módulo.)

Tratamos de coordinarnos y avanzar en nuestra vida llevando después a otros foros, temas que nos preocupan y que hacen mejorar nuestra calidad de vida, tanto en los centros como fuera de ellos.

No cobro más por ser delegada. Consideramos que todos tenemos cargos de responsabilidad en el centro, es muy difícil medir nuestra capacidad de trabajo y responsabilidad.

Cada uno hacemos, y debemos hacer, lo que podemos. No nos gusta el escaqueo y estamos pensando formulas para evitar que pase esto en el caso de que ocurriera.■



## ASPACEKO ZENTRO BERRIA ARRASATEN

**Aspaceko eguneko zentroa eta Udalaitz egoísta inauguratu dituzte. 2009ko otsailak 11**



**Garunperlesia duten 27 pertsonek zenbait jarduera egiten dituzte zentroan eta Udalaitz egoísta etxe bihurtu da beste 20 lagunentzako.**

## Al otro lado Ponte en su lugar Para acercarnos

Para poder entender y sentir lo que supone no hablar, no caminar varias personas nos hemos ofrecido voluntarias para probarlo y valorarlo.

Al poder elegir día y momento, para permanecer en silencio, elegimos un día, lunes, con cambio de grupo, tarea y educador.



Para utilizar la silla de ruedas lo hicimos en dos situaciones diferentes, una en el C.A.D. con una silla manual y otra en la calle con una silla eléctrica.

Voluntaria /usuaria:

- He saludado en lenguaje de signos.
- No he podido hacer la tarea con mi compañera (tocaba la lista de asistencia y se pregunta a la pareja por cada compañero si ha venido o no).
- Como tenía que decir cosas he tenido que mandar mensajes por el móvil.
- Es muy difícil relacionarse sin poder hablar.

Voluntaria/usuaria:

- Es muy difícil estar sin hablar porque te tienes que estar conteniendo todo el tiempo.

- No puedes contestar a la gente que te pregunta cosas y no sabes qué hacer.



Voluntaria/educadora:

Ha faltado la persona del grupo que habla, otra está muda como yo; en el grupo no habla nadie.

Nos toca pasar la lista de asistencia.

No se puede preguntar a la gente cómo está. Las personas del grupo están acostumbradas a oírte, a que hables... al no hacerlo

están como extrañadas y no entienden lo que pasa.

Tiendes a buscar maneras distintas de comunicar, con gestos, escribiendo.... Pero utilices lo que utilices, lo que necesitas es **COMUNICARTE, QUE SE TE ENTIENDA, QUE PUEDAS EXPRESARTE.....!**

Es terrible que en grupo nadie hable!

El grupo está **triste.**

El resto de las personas se van olvidando de que estamos aquí, no se acerca nadie. Parece que al no hablar, no necesitamos lo mismo que antes y lo mismo que todas la personas...

*El resto de las personas se van olvidando de que estamos aquí, no se acerca nadie. Parece que al no hablar, no necesitamos lo mismo que antes y lo mismo que todas la personas...*

Necesitamos relacionarnos, y necesitamos expresar nuestras necesidades y además que se nos entienda y atienda.

Estamos tristes y no podemos decirlo con palabras, si lo escribo ¿quién lo lee? y si pongo cara triste ¿quién está mirando mí cara?

Afortunadamente ha surgido un imprevisto, vienen las personas de Aspace que acudieron a Huesca para informarnos de su experiencia y ... TENEMOS que levantar el voto de silencio

¡Qué bien que podemos elegir cuando hablar y cuando no! Aunque hayamos podido elegir, no vamos a hacer voto de silencio de nuevo porque hemos sufrido demasiado, y ya que podemos hablar, hablaremos por nosotros y por los que no pueden hablar!!!!!!

### **Conclusiones.**

Todas las personas necesitamos comunicarnos, necesitamos que se nos entienda y que se nos atienda.

Si puedo hablar, ¡hablaré! aunque lo que diga sea difícil de entender.

Si podemos utilizar sistemas aumentativos (sonidos, gestos, signos, tableros, escritura... ) necesitamos que la persona que esté cerca lo comprenda y lo sepa utilizar.

Si no puedo hablar y nadie se acerca a mí para preguntarme nada, me voy aislando, dejo de pedir... estoy muy triste y solo.

Limita y/o condiciona la participación en las actividades, en la vida del centro o fuera de él.



***Entender y sentir lo que puede suponer IR EN SILLA DE RUEDAS***

También depende de la gente que tienes alrededor: si te dedican tiempo, atención, si te dan la oportunidad de que a tu manera puedas comunicar algo.

Si te cuentan las cosas, algo, te sitúan...etc es más fácil de estar conectada, si no te vas alejando cada vez más.

En el centro de día, el espacio resulta muy pequeño, cuesta mucho desplazarse. Ir al baño, beber agua, coger lo que necesitas para el trabajo.

Las columnas de la sala central resultan grandiosas. Toda la jornada transcurre movilizandoy ajustando sillas y mesas, ya que todo se realiza en el mismo espacio.

A mediodía al ir al bar, descubrimos que la calle que considerábamos llana sin caídas no lo es, la silla se desplaza hacia la izquierda. En el bar no podemos subir solas la rampa que han colocado para nosotros, es demasiado pendiente.

La salida a la calle, al centro del pueblo con silla eléctrica supone toda una experiencia. Comprobamos que dos personas en silla no pueden ir juntas, el desplazamiento es siempre uno detrás de otro. Es un continuo trabajo de investigación:

\* Por aquí ***puedo***.....

\* Por aquí ***no puedo***.....

- \* Por aquí ***puedo pero No me atrevo.....***
- \* ***Me tengo que atrever pero paso miedo.***
- \* La gente ***te mira***, todos te miran cuando vas en silla.
- \* La gente ***te observa.....***
- \* La gente ***te ayuda.....***

Sólo una pequeña salida, sólo una pequeñísima experiencia para sentir qué ocurre cuando vas en silla. Desde la comprensión, ponte en su lugar, es la mejor manera, de conocer, de sentir lo que es vivir desde el otro lado.■

**C.A.D. Bergara**



## NUESTRO PROYECTO LABORAL

***Según La Constitución el trabajo es un derecho de todas las personas. Teóricamente, nosotros, sujetos con discapacidad, tendríamos la posibilidad de acceder a un trabajo, libre o protegido.***

La realidad nos dice que nuestro colectivo, individuos que venimos a los centros de día de ASPACE GIPUZKOA, tenemos pocas posibilidades de acceder a un trabajo protegido y mucho menos a uno libre.

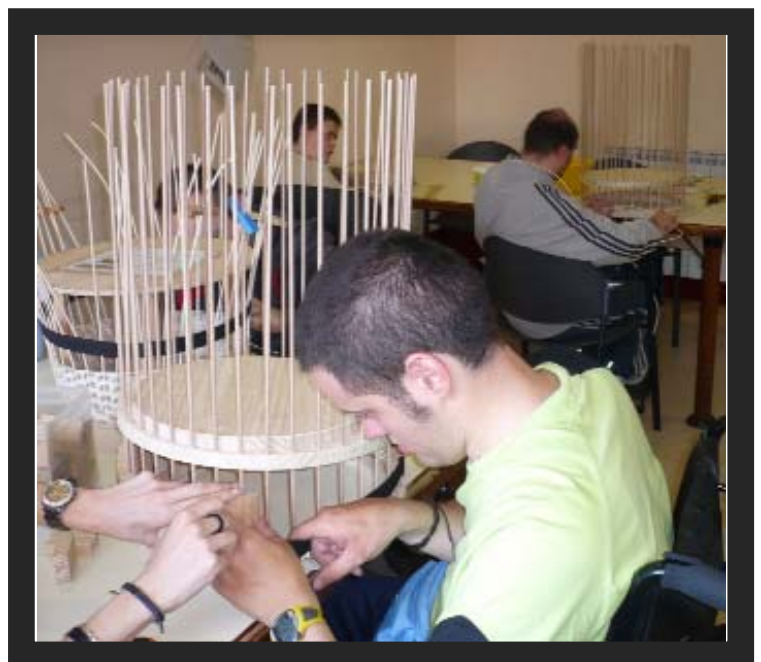
Ante esta situación, hace años, decidimos poner en marcha en nuestros centros de día, algo desde nosotros mismos, es decir, alguna actividad que diera sentido a nuestras vidas.

Pero ¿qué? Y ¿con qué propósito? ¿Actividades rehabilitadoras? La parálisis

cerebral es incurable. No tiene sentido pasar horas y horas en tratamientos que no nos devolverán la posibilidad de normalizar nuestra vida.

¿Actividades de ocio? pasear, excursiones, juegos, etc. Esto no nos parece un plan de vida para la única vida que tenemos.

Por lo tanto y con la idea de sentirnos útiles y contribuir con nuestro trabajo al enriquecimiento de esta sociedad, pusimos en marcha dos actividades bien distintas:





- Un servicio de lavandería, que diera respuesta a las

***Con estas actividades laborales perseguimos aumentar nuestra visibilidad social de personas capaces, valiosas, así como aportar nuestra contribución a la sociedad.***

necesidades que se dan en los distintos servicios de ASPACE (vivienda, centros de día, cocinas).

- La elaboración y venta de productos de cestería hechos por nosotros mismos, para venta directa y en grandes comercios y exposiciones.

Por todo ello, nos parece algo vital que en los centros de día de ASPACE realicemos actividades laborales.

Actividades de trabajo real que entre todos (personas con discapacidad y profesionales) hemos sido capaces de poner en

marcha.

Con la idea de sentirnos útiles, y contribuir con nuestro trabajo al enriquecimiento de esta sociedad pusimos en marcha dos actividades bien distintas:

Un servicio de lavandería.

La elaboración y venta de productos de cestería hechos por nosotros mismos.■

***La actividad laboral se ha revelado en nuestros centros de día como una conexión hacia el mundo profesional y social. ¡No queremos formar guetos!***



## “REFLEXIONES SOBRE LAS BUENAS PRÁCTICAS EN LA RELACIÓN DE AYUDA”

Un artículo trabajado por el equipo de revista de Aspace Irun: Esteban Lema, Felipe Félix, Isabel Moraiz, Gorka Calvo, David Martínez, Jorge Piquer, Eva González, Mario Rodríguez, Oscar Silva y el apoyo de una educadora.

Pensamos escribir este artículo a raíz de analizar en nuestro CAD varias situaciones en las que, por nuestra situación de personas con alguna disca-

pacidad, tenemos que contar con la colaboración de otras personas para realizar tareas y actividades normales de la vida en las que tenemos que compartir espacios importantes y, en muchas ocasiones, íntimos con otros.

Estamos acostumbrados a vivir con el apoyo organizado de diferentes personas, tanto en casa, como en los CADs y en las viviendas. En estos espacios nuestra vida está muy organizada y están recogidas y atendidas gran parte de nuestras necesidades. En ocasiones antes de que nosotros mismos las pensemos. La relación con las personas que colaboran con nosotros es larga y continuada y nos conocemos bastante bien.



No nos pasa lo mismo cuando cambiamos de contexto y tenemos que compartir con personas que no conocen nuestras características personales, nuestra realidad particular (desconocidos) esos momentos de colaboración.

En la actualidad, por la evolución que estamos haciendo muchos de nosotros en cuanto al uso de servicios comunitarios; algunos hemos empezado a hacer uso de apoyos personales para el tiempo libre, otros hemos empezado a irnos de vacaciones por nuestra cuenta y algunos hemos empezado a pensar en la vida independiente. En todas estas situaciones hemos tenido que contar con la colaboración de personas nuevas en nuestra vida, de personas que no están coordinadas por nuestros centros de día ni por las viviendas a las que acudimos y en algunos casos nos hemos encontrado un poco descolocados, sin referencias muy claras de cómo debemos actuar, de cuáles son nuestros derechos y nuestras obligaciones. Un poco perdidos y confundidos ante el hecho de responsabilizarnos de nuestra vida.

Por eso decidimos ponernos a pensar en este tema. Para tratar de descifrar en nosotros mismos lo que entendemos sobre cómo creemos que debe de ser la relación de ayuda. Para tenerlo claro y ser capaces de gestionar responsablemente los apoyos que necesitamos; para hacernos respetar y para respetar también al otro, al que colabora para que nuestra vida sea como nosotros queremos que sea.

Primero nos preguntamos ¿qué es la relación de ayuda? y después de darle unas vueltas vimos que podríamos decir que es “la relación que se establece entre la persona que tiene que ser ayudada y la que le ayuda”. La ayuda se da entre personas y, quieras que no, se establece una relación que puede ser de trabajo, amistad, compañerismo, paternalista, paritaria...

**¿Qué es la relación de ayuda?**  
**“La relación que se establece entre la persona que tiene que ser ayudada y la que le ayuda”.**

Una pregunta que nos planteamos era si las personas que nos ayudan tiene que tener una formación específica para ayudarnos. Hablando mucho de todo esto vimos que las cosas que más nos importaban, las cosas que destacábamos como importantes era el que hubiera respeto y “química” con la otra persona, el que nos podamos sentir cómodos con la persona que va a compartir con nosotros nuestra intimidad. Alguien con quien te puedas mostrar tal como eres. Alguien con quien te puedas relacionar de tú a tú, que pueda haber confianza y buen rollo, porque necesitar de la colaboración de otros para hacer nuestra vida y tener que compartir nuestra intimidad no debe resultarnos algo duro ni desagradable. Al final pensamos que lo importante es la calidad de la persona y la comprensión por su parte de lo que supone ser el apoyo para la vida de otro.

Vimos que en los primeros tramos de la relación de ayuda necesitamos un tiempo para adaptarnos unos a otros, ayudado y ayudante. En ese tiempo, ambas

partes debemos realizar un proceso de conocimiento y comprensión de la realidad individual de cada uno.

Nos parece muy importante y por tanto una buena práctica, que las personas que colaboran con nosotros sean muy discretas, que sean conscientes de que, por nuestra situación de personas con dependencias, tienen acceso a mucha información totalmente personal.

Antes, señalábamos la importancia de que se comprenda bien lo que supone ser figura de apoyo y, en este sentido, hemos

**Necesitar de la colaboración de otros para hacer nuestra vida y tener que compartir nuestra intimidad no debe resultarnos algo duro ni desagradable.**

**Pensamos que lo importante es la calidad de la persona y la comprensión por su parte de lo que supone ser el apoyo para la vida de otro.**

visto que esto cobra mayor importancia en los casos de personas que prestan apoyo a personas con discapacidad intelectual, ya que, en muchos casos, la capacidad de reacción y defensa de las personas con discapacidad intelectual es menor y están más expuestas a que se den situaciones en las que sus derechos como personas se vean mermados.

Pensamos que las personas de apoyo deben ser muy conscientes de la manera en que participan de la vida de las personas apoyadas, ya que pueden tener que colaborar en la orientación de nuestros actos, en la toma de decisiones, en la realización de proyectos, en la gestión de nuestra economía....

Por esto, nos parece también importante el poder contar con

**Pensamos que las personas de apoyo deben ser muy conscientes de la manera en que participan de la vida de las personas apoyadas.**

personas con calidad humana y formación sobre el mundo de la discapacidad, los trastornos de conducta, etc...

Comentábamos que necesitamos que nos tomen en serio como personas, que no se olviden de nosotros, que se hagan cargo de nuestra situación y sean responsables, ya que las consecuencias de no ser responsable recaen sobre la vida de las personas que cuentan con su apoyo. Por ejemplo, si una persona de apoyo no se responsabiliza de cumplir el horario acordado o no acude al servicio contratado puede dar al traste con planes, citas para gestiones, médicos, citas personales, planes con otras personas...

Pensamos que una buena práctica es que las personas que nos prestan apoyo tengan la suficiente información para poder colaborar adecuadamente con nosotros, que les formemos con todo lo que podamos explicar sobre nosotros, nuestros gustos y maneras de hacer las cosas y que ellos nos pregunten para entender

bien nuestras necesidades. También nos parece importante que nos vean como las personas adultas que somos y mantengan con nosotros un estilo de relación que sea acorde a nuestra edad, tanto a la hora de prestarnos las ayudas físicas como a la hora de colaborar con nosotros en ordenar nuestra conducta y ofrecernos modelo de comportamiento y relación.

En cuanto a las buenas prácticas que nos corresponde aplicar a nosotros, nos ha costado trabajo verlas. Sobre todo lo que nos cuesta es vernos en un plano de igualdad. Nos resulta difícil situar bien los límites entre lo que son los servicios de ayuda, en los que la organización de los mismos se preocupa de organizarlo todo, lo que es el servilismo y lo que es que cada uno se busque los apoyos que necesite para realizar actividades que quiere o necesita realizar.



Como decíamos al inicio, habitualmente hemos vivido en contextos muy ordenados, toda nuestra vida giraba en torno a eso.

A medida que vamos conociendo otras posibilidades, recursos, ayudas, servicios que

**Sobre todo lo que nos cuesta es vernos en un plano de igualdad. Nos resulta difícil situar bien los límites entre lo que son los servicios de ayuda, y lo que es que cada uno se busque los apoyos que necesite para realizar actividades que quiere o necesita realizar.**

nos facilitan que realicemos actividades por nuestra cuenta y vamos entrando a vivir en ese plano van surgiendo situaciones en las que tenemos que aprender a dar respuestas normalizadas.

***Para que hagamos este aprendizaje va a tener que pasar un periodo de ajuste hasta que entendamos con la experiencia las claves de la autonomía y nos veamos a nosotros mismos así.***

***Cuando empezamos a dar los primeros pasos en el uso de apoyos fuera del contexto de los centros a los que acudimos o las viviendas que utilizamos, nos pesa mucho la historia que hemos vivido de protección y ayuda organizada y mantenida en el tiempo.***

Sabemos que en cualquier relación hay que saber ser

respetuoso con el otro, pero algunos de nosotros confundimos un poco las cosas al llevar esto a la práctica en la vida con las personas que nos prestan apoyo.

Por ejemplo, en las salidas por la noche (en las vacaciones) nos cuesta ver los límites del otro a la hora de plantear el horario.

Tenemos poca experiencia en el manejo del dinero, en comprender su valor real. Nos resulta muy difícil lograr la autonomía en la administración de nuestra economía, a lo que hay que añadir el que, en muchos casos, disponemos de muy poco dinero para nuestros gastos y esto complica aun más el que nos hagamos con experiencia, el que hagamos aprendizajes en este sentido. Para muchos de nosotros todo lo que comporta el manejo del dinero es bastante desconocido. Por lo que muchas veces no tenemos muy claro como actuar. Si nos corresponde hacernos cargo de los gastos que haya que hacer durante el período en que la persona nos presta el apoyo, nos cuesta calcular bien lo que

podemos hacer con el dinero que tenemos, tomar la iniciativa a la hora de pagar... es fácil que demos imagen de tacaños... (y es difícil sacar de donde no hay).

En línea de lo comentado pensamos que es buena práctica primero tener nosotros claro lo que queremos hacer, saber el tiempo que nos hace falta, los gastos que pueda suponer, si nos podemos permitir realizar la actividad para buscar los apoyos necesarios.

Teniendo estas cosas claras es buena práctica plantear a la persona de apoyo, con anterioridad, el servicio que vamos a necesitar y el tipo de apoyo que buscamos.

Debemos saber que las personas de apoyo viven del trabajo que realizan, por lo que el apoyo que nos presten no les debe costar dinero a ellos. Nosotros debemos prever el hacernos cargo de los gastos que suponga la actividad que vayamos a realizar. Por eso es muy

importante que antes de solicitar el apoyo tengamos claro si nos podemos permitir realizar la actividad.

En esta maravillosa aventura del logro de autonomía nos queda mucho camino por recorrer, muchas cosas que aprender. Aprendizajes que sólo se pueden dar viviendo la vida en contextos reales, con la propia experiencia y ajustándonos a la realidad. En ese camino queremos seguir y por descontado que hay muchísimas buenas prácticas que comentar. Dejamos esta reflexión abierta para su continua discusión en los diferentes foros de los que disponemos.■



## UN PROYECTO DE VIDA

*Un proyecto de vida.  
¿Qué es eso? Una frase  
difícil de explicar. Un  
propósito, un deseo, un  
plan que de sentido a  
nuestra existencia.*

Esa es nuestra pretensión, es la voluntad de toda persona adulta, la nuestra también, para ello acudimos a los centros de día de Aspace.

Allí damos sentido a nuestras vidas, vidas que por estar atrapadas en una discapacidad no han podido desarrollarse como otras.

No hemos podido desenvolvernos en un medio comunitario pero tratamos de hacerlo desde un entorno que pone recursos para que sea así.

Apoyos que hablan de supresión de barreras arquitectónicas y urbanísticas, de amplios y prácticos espacios donde manejarnos con nuestras dificultades.

Pero sobre todo, nos hablan de recursos humanos que apuesten y crean en nosotros, facilitándonos un desarrollo de vida pleno y agradable.

Eso es lo que deseamos y para ello nuestra mejor referencia es la normalización. Ella nos hace ocupar el día de una manera sensata y acorde a nuestra edad.

Formándonos y capacitándonos en el trabajo, para ser ciudadanos provechosos ante una comunidad.

Teniendo experiencias de vida que nos permitan vivir en relación con otros.

Viviendo experiencias que nos hagan madurar, formar



critérios, opinar, decidir... ser nosotros mismos.

Poner a nuestra disposición contextos de **RELACIÓN Y PARTICIPACIÓN** real se convierte en **CLAVE** de nuestro proyecto.

- *La relación, desde: Un trato adulto, una devolución positiva, haciendo con nosotros... tanto aquí en los centros de día como en la vivienda, en el tiempo libre o en nuestra propia casa.*

- *La información: estar enterados de todo lo que nos afecta tanto en la vida del centro, como en las viviendas de Aspace, como en nuestra propia casa es determinante para poder opinar y decidir.*

- La creación de **ESPACIOS REALES DE PARTICIPACIÓN:**

1- En las tareas de funcionamiento del centro: café, compras, teléfono...

2- En grupos de debate: asambleas, reuniones de delegados, revista, junta de padres...

3- En nuestra presencia fuera de Aspace: campañas comerciales, charlas, conferencias...

4- En la creación de foros para hacernos oír: reuniones comarcales de padres, congresos...

5- Contextos de vida real, experiencias: participación en las tareas de funcionamiento del centro y de vida comunitaria.

6- Participación en un proyecto laboral, real: producción, demostración, y venta de artículos elaborados por nosotros.

7- Participación en la toma de decisiones de la organización y necesidades de nuestros centros de día.

En ellos **BUSCAMOS LA PARTICIPACIÓN DE TODOS NOSOTROS** en las tareas y distintas actividades que hacemos.

Es importante que **CADA UNO TENGA UNA FUNCIÓN DENTRO DEL GRUPO** y que desarrollemos al máximo todo el potencial que tenemos

Es importante que los grupos, tanto el **GRUPO** entero del centro, como los grupos pequeños en que estamos divididos, estén compuestos por personas de características diferentes. Esto nos permite enriquecernos unos con otros.

**LAS CLAVES PUES** son **LA RELACIÓN** que establecemos **DE ADULTOS, RESPETUOSA, EL TIEMPO QUE ESPERAMOS** a que se haga, se diga... **VALORAR Y EXIGIR SEGÚN LAS POSIBILIDADES DE CADA UNO.**

Nos gusta que estas tareas no se realicen sólo en el centro, sino que se salga fuera, (al banco, a la compra, a echar la primitiva, a tomar el café...) desde nuestros centros de día o desde donde nos encontremos.■

*Queremos ser*  
**CIUDADANOS VISIBLES  
CON OPINIÓN CON  
DERECHOS Y DEBERES.**

*Queremos* **SENTIRNOS  
PARTE DE LA SOCIEDAD  
PORQUE REALMENTE  
LO SOMOS.**



## ENTREVISTA

Persona entrevistada: karmele Lasa, encargada del servicio de salud buco dental y otros recursos de Aspace.

**¿Cuándo empezaste a trabajar con nosotros?**

Empecé en el año 78. Llevo trabajando con vosotros 31 años en total.

**¿Crees que cuidamos bien nuestros dientes?**

No sólo creo que los cuidáis bien sino también, que sois alumnos aventajados.

Las novedades en productos nuevos que os sugiero siempre son bien aceptadas. Las visitas más han sido muy bien aprovechadas. Soy testigo de como mantenéis la higiene y muy importante, hacéis bien la limpieza en todas las piezas dentarias.

El acceso a cada pieza y a todas las superficies es muy

laborioso para todos, requiere mucha precisión manual, porque las piezas dentales tienen tamaño pequeño y muchas piezas están ubicadas en lugares de difícil acceso dentro de la boca.

Es importante que cada uno de vosotros sepa dónde no llega bien y que zonas no puede cepillar.

La supervisión de los educadores y vuestros familiares es la solución para asegurarse la higiene adecuada.

**No sólo creo que los cuidáis bien sino también, que sois alumnos aventajados.**

**¿Has tenido las ayudas necesarias para desarrollar tu trabajo?**

Hace muchos años que Aspace entendió la importancia de la salud buco dental para los

usuarios que componen su servicio. En esa línea he tenido todo el apoyo, (material y humano).

**¿Qué es lo más difícil de tu labor?**

Lo más duro es comprobar que la no dedicación de la familia y/o educadores a la salud dental de sus familiares hace que, los usuarios sufran las consecuencias y la incomodidad de vivir con problemas de toda índole y, añadido, que muchos usuarios no lo pueden expresar.

El hábito diario de cuidado de salud buco dental en el ser humano es lo más importante para una alimentación correcta (masticación), relación social, y bienestar personal. ■

**La supervisión de los educadores y vuestros familiares es la solución para asegurarse la higiene adecuada.**

## Nuevo centro de jóvenes en Bergara

**El centro de jóvenes de Bergara, cambia de sitio, para trasladarse al anterior centro de adultos que se ubica en Ibaiondo.**



**Ya han concluido las obras y en este momento se está poniendo en marcha los últimos retoques para la nueva etapa que comenzará en septiembre del 2009. Se atenderá a 5 niños en tratamiento integral y tratamientos específicos.■**



## PASEANDO POR LA RED

Estimados lectores de KONTATU, en este número os vamos a hablar de un programa de ordenador que a nosotros nos puede ser muy útil. Es un programa que te puede leer textos que tengas en el ordenador. Se llama símbolos 2000 y aunque tiene también otras aplicaciones, nosotros nos centraremos en las posibilidades que nos da como lector de textos.

Podemos utilizarlo, bien para leer un texto alguien que no puede, o personas que necesitan mucho tiempo, como actas, o cualquier texto largo. Otro uso puede ser el de utilizarlo para contar en público trabajos ya escritos, personas con mucha dificultad para ser entendidas.

Nos parece que aun siendo muy sencillo su uso, nos puede ayudar mucho, y por ello vamos a intentar contar de forma secuenciada como utilizarlo, una vez de tenerlo instalado en el ordenador, tratando de que este artículo sea práctico :

- Ir al archivo que quieras leer. seleccionar todo el documento y copiar.



- Clicar en el icono de símbolos 2000 (un coche rojo), aparecerán 4 ventanas: procesador de símbolos, cuadrículas para imprimir, cuadrícula para escribir y procesador de texto. Nosotros nos vamos a centrar en esta última.

- Clicarla, se abrirá una página en blanco con alguna similitud a las de cualquier procesador de textos.

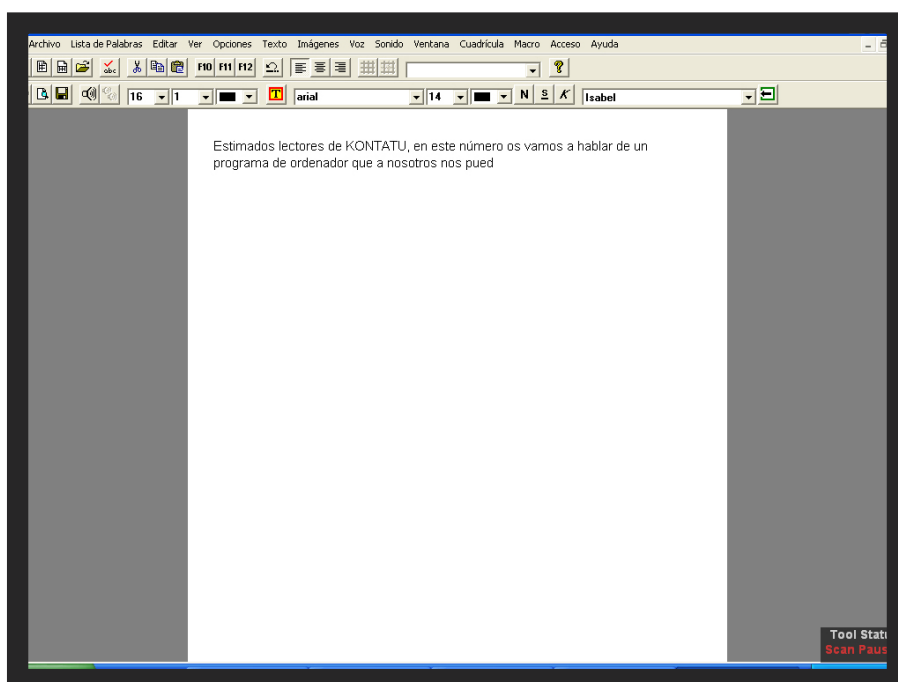
- Clicar en el icono de pegar que también existe en este programa (va escribiendo el texto en la pantalla).

- Una vez que se ha copiado todo el texto que queremos que nos lea, situamos el puntero en el lugar en que queremos que comience la lectura.

- Clicar en el icono del altavoz y comenzará a leer. La lectura se para al llegar a un punto y dando de nuevo al icono altavoz se reanuda hasta el siguiente punto.

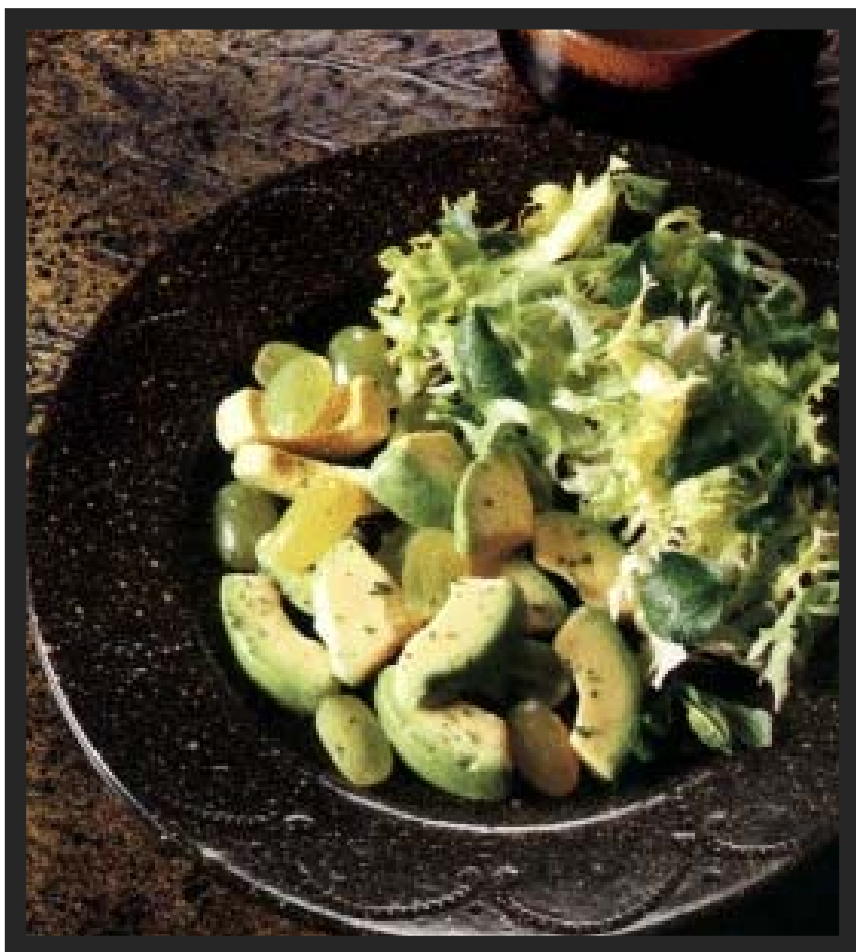
- Si queremos que repita alguna parte del texto, lo único que debemos de hacer es situar el cursor en ese punto y clicar en el altavoz.

Esperamos que este artículo sea de vuestro interés y sobre todo que os sea práctico.■



## A FUEGO LENTO

### ENSADALA DE AGUACATE



- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza
- 1/ 2 cucharadita de miel líquida

#### **Preparación:**

Prepara el aderezo mezclando las 6 cucharadas de aceite con vinagre, la mostaza, la miel y sal y pimienta a tu gusto. Trocea la escarola, separa los berros en ramitas y pela y corta los aguacates en láminas.

#### **Ingredientes ( 4 personas )**

- 1 / 2 escarola
- 1 manojo de berros
- 2 aguacates grandes

Pon los ingredientes anteriores en un recipiente, vierte el aderezo por encima y mézclalo homogéneamente.■



## PIERNA DE CORDERO CARAMELIZADA CON CEBOLLAS TIERNAS

### Ingredientes (4 personas)

- 1 pierna de cordero marcada para el horno.
- 4 cebolletas.
- 100 gr. de pasas.
- 1 vaso de caldo de carne.
- 1 vasito de miel.
- pimienta negra recién molida.
- aceite y sal.

### Preparación

Calienta aceite en una cazuela y fríe el cordero hasta que quede bien dorado. Sazona con sal y pimienta, añade las pasas y el caldo, tapa y cuece a fuego lento 90 minutos aproximadamente (según el peso de la pieza).



Pela las cebolletas dejando un poco del tallo verde, añádelas a la cazuela y continúa la cocción 30 minutos más. Baña el cordero con la miel, mezcla y cuece unos minutos más, removiendo de vez en cuando, hasta que la miel prácticamente se caramelize, tomando un característico color oscuro.■

## PLÁTANO AL RON



una

### Ingredientes (4 personas)

- 8 plátanos
- 80g de azúcar
- 4 copas de ron

fuelle y espolvoréalos con el azúcar. Calienta el ron, viértelo encima de los plátanos y enciéndelo.

### NOTA.

Para flambear los plátanos te será mucho más fácil si pones un poco de ron caliente en una cuchara, lo enciendes y a continuación introduces la cuchara en la fuente.■

### Preparación:

Pela, pon los plátanos en

# Poesía

## El mar

Desde un cielo azul intenso como nunca, el sol brillaba de manera especial. Posando sus rayos en el hombro de una nube, miraba al mar y sonreía.

Un grupo de niños disfruta bañándose en la playa ¡por fin se bañaban!

Veranos enteros quedaron atrás: interminables horas de tedio, de tremenda soledad, de pieles quemadas, de arena en los pies...

Un socorrista les dice:

- ¡Niños al mar!

La gente mira perpleja, esos críos en el agua... no es habitual.

Un bañista señala –Tropezaran-  
Otro - sus pieles tan blancas se van a quemar-  
El resto decía- ¡Se ahogaran!-  
-¿Por qué? – pregunta el vigía.  
-No saben nadar.  
-Conmigo... aprenderán.  
-¿Y si no lo hacen?  
- ... Chapotearan.

-¡El socorrista repite-¡Niños al mar!

Los críos en la orilla no dejan de mirar a unas olas que llegan y después se van.

-Deseo coger una- dice un chaval.  
Otro comenta- yo quiero nadar-  
Una chica señala- ¡no sé flotar!  
El bañero le dice- te voy a ayudar-.  
-La gente me mira, lo paso fatal.  
-Disfruta del agua... ¡ignórala.

El bañero sonríe, mira hacia atrás, la gente se acerca, todo es normal, se mezclan, cantan, chillan... quieren jugar.

-¿Sueño o realidad?- pregunta un hombre de mediana edad.  
-Quimera- dice convencido un apuesto chaval.  
-¡Esto es real!- grita un chiquillo que nadando está.

El sol resplandece de forma especial. Abraza a la nube y mira al mar. Sonríe gozoso al comprobar que aquello es un sueño hecho... realidad.

Inmaculada Cordovilla

# **KONTATU** una revista del Servicio de Adultos

**Centro Udalaitz**  
avda. Navarra 8, 20 500  
Arrasate  
tfno 943 711746  
arrasate@aspacegi.org

**Centro Oxirondo**  
Oxirondo 3, 20 570 Bergara  
tfno 943 31 28 33  
bergara@aspacegi.org

**Centro Urretxu**  
Labeaga 12, 20 700 Urretxu  
tfno 943 31 63 83  
urretxu@aspacegi.org

**Centro Irun**  
plaza Urdanibia, 20 300 Irun  
tfno 943 31 26 25  
irun@aspacegi.org

**Centro Goienetxe**  
camino de Illarra n°2, 20 009  
Donostia  
tfno 943 21 60 55  
adultos@aspacegi.org  
lavanderia@aspacegi.org

**Centro Intxaurreondo**  
P° Argel n°2, 20015 Donostia  
tfno 943 31 05 10  
tfno 943 32 67 91  
cesteria.intxaurreondo@aspacegi.org  
lavanderia.intxaurreondo@aspacegi.org

**Aspace - Gipuzkoa**

