

KONTATU

Marzo 2007

Revista del servicio de adultos de Aspace-Gipuzkoa número 11



Editorial	01
Kontatu: Nuestra revista	03
Colaboración especial	06
Con Ausart	14
Maquetación de la revista Kontatu	19
Trabajar un proyecto común	42
La voz de los niños	84

KONTATU una revista del servicio de adultos

centro ibaiondo
ibaiondo 9, 20 570 bergara
tfno 943 76 55 37
fax 943 76 55 37
bergara1@aspacegi.org

centro oxirondo
oxirondo °3, 20570 bergara
tfno 943 76 53 78
fax 943 76 53 78

centro urretxu
labeaga 12, 20 700 urretxu
tfno 943 72 14 69
fax 943 72 14 69
urretxu@aspacegi.org

centro irun
plaza urdanibia, 20 300 irun
tfno 943 62 99 15
fax 943 62 99 15
irun@aspacegi.org

centro goienetxe
camino de illarra n°2, 20 009 donostia
tfno 943 21 60 55
fax 943 21 96 95
goienetxe@aspacegi.org

centro intxaurreondo
P° Argel n°2, 20 015 donostia
tfno 943 31 05 10
tfno 943 32 67 91
etxabe@aspacegi.org



Aspace - Gipuzkoa

INDICE

Editorial	■	01
Recursos Técnicos y Humanos	■	03
Un día sin recursos	■	14
Recursos Técnicos y Humanos en vivienda	■	16
Ventajas de contar con ayuda de 1 persona	■	23
Bono Taxis	■	26
El ordenador, nuestro recurso	■	31
Entrevista I	■	41
Entrevista II	■	46
Las personas como recursos	■	50
El deporte, recurso a nuestro tiempo libre	■	58
Hondarribia	■	65
Resultados deportivos Dordoka K.E	■	68
¿Qué hora es?	■	72

- 74 ■ Mis recursos**
- 76 ■ Recursos varios**
- 78 ■ Un día en el bar.**
- 81 ■ La voz de los niños.**
- 84 ■ Otros recursos.**
- 86 ■ Poesía.**
- 87 ■ 35 años.**
- 90 ■ Antes me ayudaban a comprar ropa.**
- 95 ■ Paginas Web**
- 97 ■ II Jornadas de Vida Independiente**
- 100 ■ A fuego lento**
- 103 ■ Pasatiempos**
- 105 ■ Últimas Noticias**

▪

celebradas en el

EDITORIAL

La vida de una persona está condicionada entre otras cosas, por el entorno en el que le ha tocado vivir. El medio donde se desenvuelve y las posibilidades que este le ofrece, le van a permitir un mayor o menor desarrollo en todos los niveles de su vida.

Esto es así para todo el mundo, pero para nosotros personas con discapacidad, es aun más evidente. Crear las condiciones en un entorno en el que nos podamos desenvolver, (adaptando el medio) es la clave para nuestro desarrollo como personas. Facilitar nuestra vida y la vida de las personas que nos rodean, a todos los niveles, es fundamental, para que todos juntos podamos vivirla de una forma digna y normalizada.

De esto, nosotros sabemos bastante ya que nos valemos permanentemente de todo un despliegue de medios técnicos y humanos, que nos permiten darnos cuenta de que la minusvalía depende en gran medida de la capacidad que



La vida de una
persona está
condicionada entre
otras cosas, por el
entorno en el que
le ha tocado vivir,





Facilitar nuestra vida y la vida de las personas que nos rodean, es fundamental, para que todos juntos podamos vivirla de una forma digna y normalizada.



tenga el entorno para aceptarnos, asumirnos y adaptarse, es decir, cuantas más facilidades tengamos mas capaces seremos (menos discapacitados).

Esto es así, os lo podemos asegurar. Hoy os lo contamos en primera persona y, ya veréis cómo cambia nuestra vida dependiendo de las condiciones y las posibilidades que el medio nos ofrezca.



RECURSOS TECNICOS Y

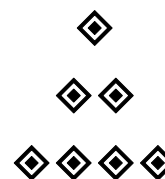
HUMANOS

Todo un despliegue de apoyos técnicos y humanos son necesarios para que nosotros (personas con discapacidad), podamos desarrollar nuestra vida en condiciones dignas. Somos concientes de ello.

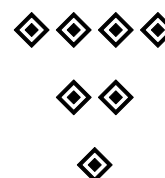
Hoy os vamos a contar un día cualquiera de ella, y. para ello, hemos mezclado vivencias personales, situaciones, sensaciones e ilusiones. Hemos mezclado recursos, apoyos, necesidades y alternativas para poder elegir, en cada momento, lo que mejor nos conviene tanto a nosotros mismos, como a las personas que nos rodean, y queremos contarle porque puede ayudar ¿os apetece conocernos?

El despertar a un nuevo día:

Nuestro día comienza con el sonido de un despertador que llega acompañado de un agradable; “buenos días” que la persona que nos



Hemos mezclado
vivencias
personales,
situaciones,
sensaciones e
ilusiones,
recursos, apoyos,
necesidades y
alternativas,



tiene que ayudar, a la gran mayoría de nosotros a levantarnos de la cama, a asearnos y vestirnos, nos desea.



A veces, es nuestra familia, quienes nos ayudan en esas tareas que no podemos hacer de forma autónoma.



A veces, es nuestra familia, nuestra madre, nuestro padre o nuestros hermanos quienes nos ayudan en esas tareas que, por nuestras dificultades, no podemos hacer de forma autónoma. Otras veces, es una ayuda domiciliaria quien nos apoya, quien nos viste, nos coloca en la silla de ruedas y nos acompaña a salir de casa, colocándonos en el ascensor o ayudándonos a bajar por las rampas de acceso, y, así, despiertos, limpios y arreglados nos dirigimos a la parada para esperar al transporte que nos llevará a nuestro centro de trabajo en Aspace.

Nuestro viaje hacia el centro de día:

Todos los transportes que utilizamos para viajar son adaptados, permitiéndonos así la comodidad y la dignidad, sobre todo, en personas que utilizamos silla de ruedas para nuestro desplazamiento. Esto no ha sido siempre así.



En el vehículo contamos con el conductor y un acompañante, quienes, además de proporcionarnos las medidas de seguridad oportunas (cinturones, anclajes...), se muestran cercanos, atentos a otras necesidades que podamos tener como cambios de postura, limpiarnos la nariz o la barbillas si es preciso o simplemente ponernos música y darnos conversación, propiciando con todo ello un viaje agradable.

La ubicación de los C.A.D en Guipúzcoa:

Somos conscientes de la importancia que tienen la ubicación de los centros de día en el desarrollo de nuestras vidas, y, por eso la mayoría de ellos, están situados en zonas estratégicas. Acercándonos a la sociedad, permitiéndonos la integración, favoreciéndola en todo momento conociendo y propiciando que nos conozcan, “enriqueciéndonos” todos juntos con ello. Aspace lleva toda la vida luchando por eso, por la integración, y cada vez estamos más convencidos todos, de que, la ubicación de nuestros C.A.D son un recurso fundamental para conseguirlo.



Aspace lleva toda la vida luchando por eso, por la integración, y cada vez estamos más convencidos todos, de que, la situación de nuestros C.A.D son un recurso fundamental para hacerlo.





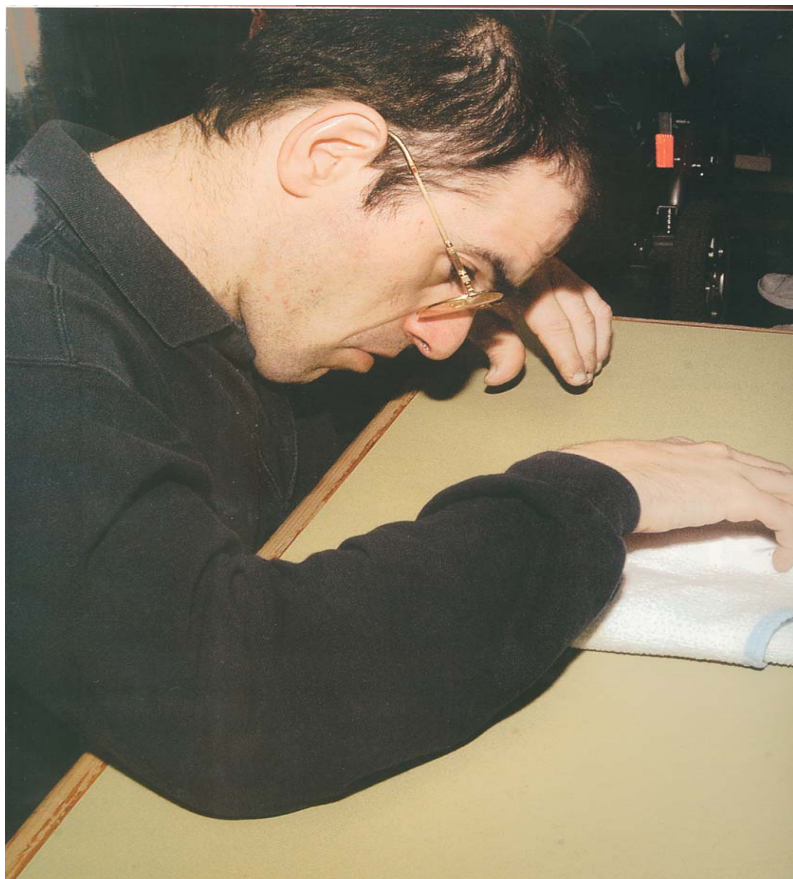
Llamamos trabajo a esos productos de cestería que hacemos y a lavar y planchar una cantidad considerable de ropa que nos aportan un dinero.

La llegada a nuestro centro:

Llegamos y nuestros amigos los educadores nos ayudan a entrar, ofreciéndonos seguridad, sujeción para andar o, nos llevan en nuestras sillas de ruedas, hablándonos de forma cercana y amena, favoreciendo el comienzo del día con un buen clima de relación entre nosotros y así, amablemente, colaborando con nosotros, nos quitan las prendas de abrigo y nos ayudan a situarnos en nuestro puesto de trabajo.



Nuestro trabajo:



Llamamos trabajo a los diferentes modelos de cestería que diariamente elaboramos de manera artesanal para la venta como artículos de regalo, y, al lavado y planchada diario de una cantidad considerable de ropa. El dinero que conseguimos con nuestro trabajo nos lo repartimos

entre todos a partes iguales. Tenemos unos clientes fijos (caja laboral, EROSKI, bares, residencias...). Trabajamos por y para ellos, por eso, para responder a sus demandas, nos repartimos el trabajo por centros (8) y por grupos, con una previsión que nos marca las cantidades, el ritmo, las metas... trabajamos sobre modelos fijos, con fichas que nos facilitan su realización, con recursos que nos ayudan a realizarlos con la mayor autonomía posible. Pero aquí, como en casi todo, la organización es imprescindible, nos sentamos por grupos heterogéneos, somos cuatro usuarios y un educador por grupo y así trabajamos, pensando en la participación de todos.

Cuando decimos todos, estamos pensando también, en nuestros compañeros/as que por sus dificultades no pueden apenas moverse, porque cada uno somos una persona. Estos compañeros conviven con nosotros, están con



Dentro del grupo participamos todos, incluso, los que más dificultades tienen.



nosotros por lo tanto nos importan y forma parte de nuestro trabajo y de todo lo que hacemos.



Entendemos la fisio participativa como "algo" para mantenernos como estamos, sin deteriorarnos demasiado rápido ¡que no es poco!



La fisioterapia participativa:

Entendemos la fisioterapia como actividad física, como "algo" que nos es beneficioso y que, por nuestras características, nos resulta necesario hacer, pero cuyo objetivo ya no es mejorar, sino mantenernos en buenas condiciones físicas y de salud previendo el deterioro natural por edad.

Para eso la incluimos en el marco de nuestras actividades diarias. La dirigimos nosotros mismos y para eso nos valemos de fotos que nos indican los ejercicios que debemos realizar. Tenemos ejercicios comunes y específicos, todo según las necesidades individuales y recomendaciones de nuestro médico. Los educadores nos ayudan en todo momento e incluso nos recalcan la importancia que tiene en nuestro bienestar físico, ya que a nosotros, a veces cansados de hacer tanta fisio, se nos olvida (queriendo) pero...no cuela.

Nuestra comida:

Y por fin llegó la hora de comer. Nos colocamos por mesas con educadores que nos apoyan constantemente. A algunos dándonos de comer, a otros sirviéndonos y partiéndonos en trozos los alimentos sólidos, las pajitas para beber, los vasos con forma de tubo, las jeringuillas, los baberos plastificados, los moldes para colocar los platos evitando que se muevan... se hacen patentes en nuestra mesa, pero lo que más se hace patente es el clima que creamos entre todos, la relación que establecemos, es un momento ameno, agradable porque comer es mucho más que alimentarnos.



La hora de comer, es mucho más que alimentarnos, es un tiempo de relación en el que hay un clima agradable, ameno.



Aseo y cuidado personal:

Como todo el mundo tenemos necesidades de W.C y cuidados personales, pero por nuestras grandes dificultades tenemos que ir acompañados de





**Por las tardes,
tratamos temas de
nuestro interés,
cercaos, que nos
sirven para hacernos
conscientes de la vida
que tenemos y tratar
de mejorarla.**



personas que nos ayuden y de recursos que lo faciliten (grúas, arneses, guantes, esponjas, cepillos eléctricos...). Los espacios grandes se hacen necesarios para podernos desenvolver con soltura y se hace necesario también mucha paciencia, discreción, respeto, naturalidad...de esto, nuestros educadores saben “un rato”.

Momentos de ocio y tiempo libre:

Y ¡por fin! Llegó el momento del “relax”, un espacio de tiempo sin una actividad programada, un rato de dispersión que cada cual aprovecha como mejor quiere y puede. Tenemos varias opciones:

- ✓ Descansar en una camilla.
- ✓ Descansar en un sillón y ver la televisión cómodamente.
- ✓ Bajar a un bar cercano a tomar un café.
- ✓ Pasear.
- ✓ Utilizar el ordenador.

Debatiendo temas:

Por las tardes, tratamos temas cercanos de nuestro interés, de nuestra convivencia, que nos sirven para hacernos conscientes de la vida que tenemos y hacemos para tratar de mejorarla. Estos son algunos de ellos: el tiempo libre, las relaciones afectivas, cómo tiene que ser un centro de día ideal, cómo es la vida en una vivienda de Aspace y cómo queremos que sea...

Nos ponemos todos en círculo amplio y cómodo, con los educadores colocados estratégicamente para que nos puedan ayudar haciéndonos entender, usando un lenguaje sencillo, animándonos a participar (o controlando la participación excesiva), provocando participación, preguntándonos a veces directamente sobre algún tema concreto, utilizando con nosotros sistemas aumentativos de comunicación... En fin, una vez más se pone a nuestra disposición una serie de mecanismos (actitudes, estrategias, pautas...) para que seamos personas con opinión, con decisión, con criterio propio, tanto aquí en Aspace como fuera de aquí.



Una vez más se ponen a nuestra disposición una serie de mecanismos (actitudes, estrategias, pautas...) para que seamos personas con opinión, con decisión, con criterio propio, tanto aquí en Aspace como fuera de aquí.



Salida del centro y llegada a casa:

Y llegó la hora de regresar a nuestras casas. Lo hacemos en el mismo transporte que nos trajo por la mañana, en ese adaptado ¿os acordáis? Con las mismas personas que nos ayudan a que el transcurso del viaje se haga agradable, con la diferencia de que ahora, después de una jornada de trabajo, nosotros vamos algo más cansados.

◆
Ha llegado la hora de cenar y nosotros formamos parte de la mesa, así estamos enterados de todo lo que concierne a nuestra familia y lo compartimos con ellos (sea bueno o malo)

El transcurso de una tarde cualquiera.

Una vez en casa, hacemos un “combinado” entre las cosas que podemos y lo que nos apetece hacer, y así es como: merendamos, leemos un libro, escribimos, vemos la televisión, oímos música, llamamos por teléfono a algún amigo, hablamos con nuestros familiares sobre el transcurso del día en Aspace... Muchas veces son ellos, nuestra familia, quienes nos ayudan y acompañan muchas tardes de nuestra vida.

La cena y el descanso nocturno:

Ha llegado la hora de cenar y nosotros formamos parte de la mesa, así estamos

enterados de todo lo que concierne a nuestra familia y lo compartimos con ellos (sea bueno o malo)

Momentos más tarde nos vamos a la cama, ¡que ya es hora! En ocasiones se trata de una cama articulada, facilitándonos el descanso y también el de nuestra familia ya que a veces nos tienen que mover y cambiar de postura durante la noche. Bueno en fin, que con el pijama puesto (o camisón) nos metemos en esa camita nuestra que tanto nos gusta y en la que con un poco de suerte...soñaremos.

Nota:

Y así, más o menos, transcurre un día en nuestra vida. Os lo hemos querido mostrar viéndolo de manera positiva y resaltando sobre todo, los recursos que utilizamos en cada momento, siendo conscientes de que el recurso que impera por encima de todos y, el que verdaderamente nos hace la vida más fácil, es la relación que establecemos con las personas que continuamente nos rodean.



El recurso que impera por encima de todos, es la relación que establecemos con las personas que continuamente nos rodean.



UN DÍA SIN RECURSOS

◆◆
 Estoy en la cama,
 despierto,
 esperando que
 vengan a
 levantarme, yo
 solo no puedo
 hacerlo, que raro
 ¿no viene nadie?
 esta espera tan
 larga es
 desesperante.

◆◆

Estoy en la cama, despierto, pensando en las tareas y obligaciones que el día de hoy me deparará, que son muchas, tal vez por eso estoy tan despierto e inquieto por hacerlas.

Tengo que vestirme rápido para ir a Aspace, allí colaboro en la tarea de hacer el café que luego todos tomamos, después tengo que hacer una bandeja de mimbre (mi previsión mensual son diez al mes) luego la fisio, después la comida, más tarde el bar, (le debo un café a un amigo, hoy se lo pagaré sin falta), luego tenemos tema de debate, llevo apuntadas sugerencias para hacer así no se me olvidarán y sobre todo, no me podrán decir que yo no he participado en nada. Después a casa, bueno hoy a casa no voy porque he quedado con mi madre para comprarme unos zapatos.

Pero estoy en la cama, despierto, esperando que vengan a levantarme, yo solo no puedo hacerlo, pero...que raro ¿no viene nadie? Esta espera tan larga es desesperante, será que estoy

inquieto, será que estoy nervioso ¿Qué hora será? no suena ni el despertador esperaré, seguiré esperando... será pronto... eso será.

Ha pasado un rato y sigo en la cama, despierto, ¡con la de cosas que tengo que hacer hoy! aquí no pasa nada, parece que no pasa ni el tiempo ¿no viene nadie para levantarme? siempre pensé que la cama era un buen recurso pero por favor... ¡sacadme de aquí!



¿Qué hora será?

No suena ni el despertador esperaré, seguiré esperando... será pronto... ¿No viene nadie para levantarme? Siempre pensé que la cama era un buen recurso pero por favor... ¡sacadme de aquí!





Hay recursos que nos posibilitan tener mayores niveles de autonomía. La mayoría de estos son adaptaciones de lo que se usa habitualmente.



RECURSOS TÉCNICOS Y HUMANOS EN LA VIVIENDA. SU INFLUENCIA, IMPORTANCIA Y UTILIDAD EN LA VIDA DIARIA.

Existen muchos recursos que se utilizan habitualmente en las viviendas.

Hay una serie de recursos que nos posibilitan tener mayores niveles de autonomía, en la hora de la comida, en los desplazamientos, etc. La mayoría de estos recursos son adaptaciones de lo que se usa habitualmente, como armarios adaptados (que nos permiten acceder a nuestras cosas), interruptores, manillas, espejos, lavabos, duchas adaptadas, botones de ascensores, timbres



(camas y ventanas), mesas, etc, a nuestra altura, pajitas que nos permiten beber solos, antideslizantes cubiertos adaptados, botellas para orinar, carros de motor, muletas, andadores, sensores de luz, teléfonos manos-libres, etc. Muchos de estos recursos nos permiten a algunos de nosotros, hacer las cosas solas.



Hay también otra serie de recursos que lo que nos ofrecen es mayor seguridad, comodidad, y facilitan al mismo tiempo el trabajo de las personas que nos ayudan, puesto que evitan el mayor esfuerzo físico. En este grupo estarían, las grúas, los arneses, las camas articuladas, las duchas geriátricas, las barras de las camas, las barras de sujeción en los baños, las cinchas, el espesante que ayuda a que algunas personas puedan beber agua, el suelo antideslizante, etc.

También hay otra serie de elementos o recursos que nos sirven para facilitar las distintas tareas del día. Por un lado, habría una serie de objetos como son: esponjas jabonosas, manoplas y guantes desechables, cepillos de



Una serie de recursos, nos ofrecen mayor seguridad, comodidad, y facilitan al mismo tiempo el trabajo de las personas que nos ayudan,



dientes eléctricos, empapadores, pañales para la noche, etc y por otro una serie seguir una determinada secuencia en las diversas tareas, tener carros en los baños con los objetos personales de cada persona al alcance de la mano, tener sitios fijos para las personas (p.e. en la mesa) y para las cosas.



Por otro lado, otra serie de recursos

organizativos,

ayudan a

establecer un

orden en las

tareas y hacer

todo más fácil.



Otro tipo de recursos nos ayudan en nuestro tiempo libre, p. e. una furgoneta adaptada que nos es imprescindible para poder hacer salidas y aprovechar mejor el tiempo libre, ordenador que nos permite jugar, escribir cartas, mandar correos, un parchís grande con el que podemos jugar, una tablilla en la que sujetar las cartas, un servicio de la coordinadora de minusválidos que nos ayuda también a hacer salidas, etc

Todos estos recursos nos facilitan las tareas, nos ofrecen mas comodidad y autonomía y algunos de ellos se pueden utilizar autónomamente, pero en la mayoría de los casos es imprescindible el apoyo humano, puesto que sin él, el uso de algunos recursos no sería posible.

¿Vas a la calle con el carro?

“Voy, pero siempre con alguien cerca”.

¿Mejor o peor que con el otro?

“Mejor, porque así no tengo que pedir ayuda todo el rato para ir de un sitio a otro. Estoy muy contento (estoy) con mi carro”.

Fernando
Fernández



Todos estos recursos nos facilitan las tareas, nos ofrecen mas comodidad y autonomía y algunos de ellos se pueden utilizar autónomamente, pero en la mayoría de los casos es imprescindible el apoyo humano.



Susana, ¿cómo fue tu experiencia con respecto a la grúa que ahora utilizas?

Al principio, cuando me decían a ver que me parecía usar la grúa? no me gustaba, ya que eso de ir colgada no me gustaba.

◆◆
◆◆
... me he dado
cuenta de que, lo
importante, es
que nadie nos
hagamos daño y
te sientas a gusto
y mejor contigo
mismo.

◆◆
◆◆

Pero luego, cuando fue pasando el tiempo, fui yo misma la que la pedí y fui poco a poco dándome cuenta de que necesitaba la grúa porque veía que los educadores se iban a hacer daño y yo también. Así me fui adaptando a la grúa y ahora lo llevo bien.

Además, también, me daba miedo empezar a usar la grúa porque parecía que eras un muñeco, una carga, un chorizo o algo así, pero, al final, me he dado cuenta de que lo importante es por un lado que nadie nos hagamos daño y por otro el trato que te ofrecen los de alrededor y que hace que con la grúa o de cualquier otro modo te sientas a gusto y mejor contigo mismo, sitiándote como una persona que necesita la grúa.



Susana Esparza

¿Qué mejoría te ha ofrecido a ti el uso del ordenador?

“Yo antes, escribía las cartas a mano aunque me costaba mucho. Ahora, lo hago en el ordenador. Primero escribo en un papel lo que quiero con ayuda de una monitora de mi vivienda y luego ya, lo paso al ordenador y lo mando por correo a quien quiera.

También juego al solitario con el ordenador, abro mi correo y lo contesto, etc. Esto es algo que hasta hace poco no he hecho nunca y creo que me facilita las cosas. Además de este modo, yo puedo hacer más cosas. Estoy muy contenta”.



... antes, escribía las cartas a mano aunque me costaba mucho. Ahora, lo hago en el ordenador.



Dora Sáez





“Antes, no podía comer, se caía todo y el plato se me iba.

Ahora, puedo comer bien y no se me cae casi nada”.



¿Cuáles son los recursos que tú utilizas a la hora de comer?

“Tengo una cuchara distinta, adaptada y una especie de mantelito (antideslizante), debajo del plato”.

¿A qué te ayudan los recursos que utilizas a la hora de comer?

“Antes no podía comer yo solo, se caía todo y el plato se me iba.

Ahora puedo comer bien y no se me cae casi nada”.

Jesús Mari Sistiaga

VENTAJAS DE CONTAR CON LA AYUDA DE UNA PERSONA 3 HORAS A LA SEMANA

Nuestro tiempo libre, otro tema de preocupación, nos asaltan las dudas (¿podremos ir donde queramos? ¿necesitamos permisos? ¿qué apoyos necesitaremos? ¿Cómo podemos conseguirlos...).

Me entero de que hay una asociación que funciona para ayudar, que dispone de personas que me pueden acompañar en esas salidas que necesito. Es una asociación que se llama “ELKARTU” quiero ir a tomar algo un sábado o domingo por la tarde ó necesito ir al medico y no me atrevo – no puedo ir solo.

Llamo la primera vez y me dicen que me pueden ayudar mandando una persona en mi busca, que me lleva y me vuelve a traer.



“ELKARTU”

Es la asociación que funciona para ayudar, que dispone de personas que me pueden acompañar en esas salidas que necesito.



Pienso en probar, me gusta la idea, es la primera vez y estoy un poquito nerviosa. Tengo que ir al medico, viene una chica en mi busca, me parece maja, hacemos lo que tenemos que hacer y vuelvo otra vez a mi destino.



Este servicio es gratuito para el usuario, está subvencionado.

Puedo decirle a mi amigo, y, si él solicita el servicio, podemos salir juntos.



Estoy muy contenta, volveré, en otra ocasión que me haga falta, a utilizar este servicio. Igual la semana que viene llamo para ir al cine, me dicen que puedo disponer de 3 horas semanales, y creo que ya me da tiempo.

Este servicio que se da es de forma gratuita para el usuario porque ya que está subvencionado por la diputación además dando el nombre en la asociación cada cierto tiempo mandan un boletín con informaciones interesantes como: Bolsa de trabajo, recursos, viviendas adaptadas... Nos piden que llamemos 48 horas antes. También puedo decir se lo a mi amigo y si él solicita el servicio igual podemos salir juntos.

Pronto llega el verano y me informan de unas vacaciones que ellos organizan a los que

me puedo apuntar, puedo buscar yo a mi acompañante ó la asociación dispone de personas que puede ir conmigo.

Este servicio que ofrece la coordinadora es muy interesante ya que permite disponer de 3 horas semanales para todas esas situaciones que uno mismo no puede resolver solo.



Este servicio, permite disponer de 3 horas semanales para todas esas situaciones que uno mismo no puede resolver solo.



BONO-TAXI

Estos son algunos testimonios de personas que utilizan bono-taxi y lo que se llama el euro-taxi, que, realmente, no es más que lo que muchos conocemos como taxi adaptado, ellos nos cuentan su experiencia con estos recursos.



Estos son algunos de los testimonios de personas que utilizan bono-taxi y/o euro-taxi.



Eva nos dice: "... yo antes tenía el coche a mi nombre y en él me llevaban a donde fuera necesario, ya que mi silla manual entraba bien, salvo al médico o a otros sitios a los cuales iba en ambulancia o en cualquier otro medio.

Cuando tenía ya la silla de motor anterior a la que tengo ahora, empecé a desplazarme sola a muchos sitios, coger el topo, autobuses adaptados acompañada.... así surgió la idea de cambiar de silla de motor ya que a la que tenía no le sacaba provecho suficiente.



Ahora cojo sola el autobús adaptado. Poco a poco me fui dando cuenta de que los autobuses no me daban mucha seguridad, sobre todo a la hora de tener que llegar puntual a algunos sitios, ya que no están todos los autobuses adaptados y los que ahora están no tienen bien las rampas.



Entonces fui dándome cuenta de que cada vez era más independiente con mi silla pero:

- A veces recorro más distancia que lo que las baterías me permiten ()().
- los autobuses mal adaptados y sin horario...me son una barrera importante.

Entonces, fui dándome cuenta de que cada vez era más independiente.



Entonces, viendo que además para ir a algunos sitios tenía que coger dos autobuses --topo aun peor--, decidimos en mi casa que lo mejor era cambiar el coche a nombre de mi padre y solicitar el bono taxi.



Me meten en la
Kutxa, en mi
número de cuenta,
una cantidad cada
tres meses.

Es una cantidad
igual para todos



Así que ahora, para lo que lo estoy utilizando, es para eso. Para situaciones en las que tengo que coger dos transportes, situaciones en las que tengo que llegar a un lugar a una hora concreta y no me da confianza el autobús o incluso desplazamientos a lugares donde solo necesito la silla manual. O lugares donde no se muy bien como me desplazaré con la silla de motor, si habrá rampas etc.....

Tengo un bonotaxi, nos sigue contando Maribi. *Me meten en la Kutxa, en mi número de cuenta una cantidad cada tres meses. Antes eran tres tacos de bonos de unos 60 euros mensuales, y ahora es la misma cantidad pero en metálico.*

Es una cantidad igual para todos.

Como íbamos diciendo, nos dice Maribi, *antes nos daban tacos y teníamos que pagar con ellos como si fueran “tacos de lotería” que el taxista tenía que cambiar en la Kutxa. Ahora no*

es así, ahora pagamos con dinero, pedimos la “factura” y la guardamos. “A mí no me la han pedido nunca, pero por si acaso...”

La última vez que he utilizado el bonotaxi y el “Eurotaxi” ha sido para ir desde Intxaurreondo del CAD al ambulatorio de Gros a una consulta médica y para volver....

Soy Yasmina, y yo empecé a usar autobús en febrero de este año con Joxé, el chico de prácticas. Vivo con 4 chicas en un piso con apoyos. De lunes a viernes, uso la silla eléctrica para moverme a trabajar. El fin de semana salgo con la silla. Antes tenía taxi para moverme a cualquier cosa por la calle. ¡Me ha cambiado la vida! Antes tenía que salir con mi madre, y ahora tengo la silla eléctrica para moverme, los autobuses son adaptados, tengo el bonotaxi, hay euro taxis y además los autobuses tienen cinturones de seguridad para que no me caiga.... ¡qué más quiero!



¡Me ha cambiado la vida! Antes tenía que salir con mi madre, y ahora tengo la silla eléctrica para moverme, los autobuses son adaptados, tengo el bonotaxi, hay euro taxis... y, además, los autobuses tienen cinturones de seguridad para que no me caiga... ¡qué más quiero!



De cualquier modo, hasta ahora hemos hablado de lo que son recursos materiales que nos ayudan, en esta ocasión, a poder movernos por la ciudad a donde necesitemos ir... y lo más autónomos posible.



Los recursos

humanos no entran

en lo que es el

listado de

recursos, pero casi

podemos decir que

son realmente los

“RECURSOS”



Los recursos humanos no entran en lo que es el listado de recursos, pero casi podemos decir que son realmente los “RECURSOS”..... Por ejemplo, quién no se ha encontrado nunca con compañías de autobuses que están “adaptadas” y:

- tenemos que hacer horas y horas de espera porque pasan unidades y unidades que no están adaptados....
- no tienen la rampa en condiciones...
- tienen un cartel de “no funciona”... y ¿durante cuánto tiempo?... no sé sabe.
- autobuses con rampa que te paran en frente del árbol más gordo de la avenida o del paseo...
- o rampas que se estropean después de que haya subido y para bajar,... en fin.....
- o conductores que bajan y suben sin mirar, sin atención.....

EL ORDENADOR NUESTRO

RECURSO...

En el momento en que nos planteamos, el equipo de la revista, leer el correo que nos llegó desde Bergara, a nombre de Inma y en nombre del grupo editorial de la revista Kontatu, al llegar al punto en el que leíamos el artículo que nos tocaba elaborar a nosotros, vimos que las caras nos cambiaban... oyendo las palabras bonotaxi y euro-taxi... Preguntamos cuántos de nosotros utilizábamos bono-taxi y euro-taxi... y éramos muy poquitos. Se nos encendió la bombilla, porque realmente esta información nos había llegado a través del ordenador y nos parecía un hecho de lo más habitual. Es decir, que Inma, lejos de nosotros, allí en Bergara, sin teléfono, y sin tener que dar el recado a nadie, nos había informado a todos los grupos



Se nos encendió la bombilla, porque realmente esta información nos había llegado a través del ordenador y nos parecía un hecho de lo más habitual.





El ordenador, además de para hacer los diferentes trabajos, nos está sirviendo de enriquecimiento personal ya que por sus múltiples funciones nos puede servir, también, de ocio para nuestro tiempo libre.



del servicio de adultos, y a la vez, de lo que cada uno de los grupos podría ir trabajando o pensando para tomar decisiones en el próximo RECODEMO. Y con esta idea, seguimos pensando cómo es un recurso que tenemos en nuestra vida que nos sirve, que nos ayuda a realizar diferentes tareas y a desarrollar las diferentes funciones a los demás.

El ordenador además de para hacer los diferentes trabajos nos está sirviendo de enriquecimiento personal ya que por sus múltiples funciones nos puede servir, también, de ocio para nuestro tiempo libre.





En este momento, en nuestro centro (Intxaurreondo), contamos con 5 ordenadores ,3 en nuestro módulo y dos en el módulo de lavandería que se utilizan para diferentes funciones y trabajos, comunicación, etc....

Entre otras opciones que nos está presentando este recurso están:

- Programas y opciones de accesibilidad diferentes...
- Diferentes programas para realizar diferentes funciones dentro del grupo...:

 Excel  Windows
 Plaphoons

Programas que nos sirven para poder comunicar:

 SICLA
 Hola Amigos
 ...Messenger, webcam, correo, Chat.
 Página web.

Las funciones de accesibilidad, en estos momentos son un poco complicadas para explicarlas y quizás no es el artículo adecuado, pero esto nos permite, por ejemplo, manejar el ratón desde el teclado, utilizar todas las funciones de la barra de herramientas del programa de Windows, desde el teclado. Nos permite, programándolo, manejar otros programas con las flechas y alguna otra tecla....



Las funciones de accesibilidad, en estos momentos, son un poco complicadas para explicarlas y quizás no es el artículo adecuado, pero esto nos permite, por ejemplo, manejar el ratón desde el teclado, utilizar todas las funciones de la barra de herramientas del programa de Windows.





Lo utilizamos para pasar actas, y para realizar diferentes trabajos, para desarrollar nuestras funciones...



Lo utilizamos para pasar actas, y para realizar diferentes trabajos para desarrollar nuestras funciones:

Por ejemplo, Bittor, nos cuenta... como soy el tesorero lo utilizo bastante para pasar los balances y a parte suelo chatear, pasar actas etc.... También, tengo que enviar correos a Bergara, y para desarrollar mi función de tesorero por “completo” sólo me faltaría enviar los correos pero de manera autónoma. Para mi cumpleaños me han regalado un ordenador y para aprender mejor el manejo me he apuntado a un cursillo de internet en Elkartu.



Como elemento de trabajo, mi primera experiencia con el ordenador fue con un programa que se llama Plafhoons, nos cuenta Arantza.

El Plaphoons es un programa que nos permite con un sistema de síntesis de voz e imágenes ver mejor, ya que no puedo utilizar otros programas debido a mi dificultad de visión, y el sistema de voz me permite identificar mejor las imágenes.



Con este programa puedo hacer diferentes actividades como la lista de los cumpleaños o el pedido de carpintería para la actividad de cestos.

Lo utilizo con ayuda de un compañero o educador, pero me permite darle a las teclas con la nariz...





Como solo tengo que utilizar 5 teclas y además están señalizadas con colores, me resulta mucho más fácil, me da más autonomía.

Y utilizo el ordenador, desde hace un tiempo, porque antes lo hacia a mano pero ahora prefiero el ordenador porque todo son ventajas...



Mi compañero solo me ayuda a entrar en el programa, en el momento que yo no encuentro las flechas, me guía para que me resulte más fácil trabajar.

Soy la secretaria del modulo de Intxaurreondo, continúa Arantza R., eso quiere decir que tengo algunas tareas añadidas al resto de mis compañeros; pasar el acta de la asamblea, leerla ese día, recoger las sugerencias, preparar el orden del día de la asamblea y moderarla. Preparo algunas cartas y notas para mis compañeros, muchas de estas tareas son de escritura y para eso utilizo el ordenador, bueno, desde hace un tiempo porque antes lo hacia a mano pero ahora prefiero el ordenador porque todo son ventajas:

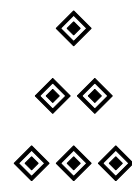
- Lo hago más rápido.

Si me equivoco, no pasa nada, no hay tachones, ni tipex que pringue,... borro y listo.

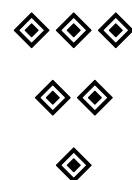
Puedo poner la letra que yo quiera (por ejemplo, yo necesito letra grande y clara). Es más fácil para mí y para mis compañeros. Queda más bonito, más agradable porque la presentación no tiene nada que ver, y doy una imagen más adulta y de más estatus.

Me gustaría seguir con este programa ya que me permite hacer diferentes tareas, integrarme más en el grupo y me da mucha autonomía, cosa que hace unos años era impensable.

Idoia nos cuenta que, usa el ordenador para chatear y, por ejemplo, también para contestar a los correos, para hablar con mis amigos de siempre y a veces:...” *entro en el chat de Yahoo pero no tanto como antes porque me interesa mas hablar por Messenger*”. *Bajo fondos de imágenes bonitas que sean gratuitos para compartirlos, y cambio mucho la letra porque me gusta que sea un poco especial y bonita (a esto le doy mucha importancia)*”.



Bajo fondos de imágenes bonitas que sean gratuitos para compartirlos, y cambio mucho la letra porque me gusta que sea un poco especial y bonita.



◆
 Nuestra web tiene
 diferentes
 ventanas, y, en una
 de ellas, se puede
 chatear, pero para
 ello tiene que
 haber por lo menos
 dos personas
 conectadas, en el
 mismo momento.
 Hay información
 diferente sobre:
 transportes, ocio,
 deporte, también
 hay diferentes
 opciones de
 juegos. Están
 colgadas también
 nuestras revistas.



También, lo utilizo mucho para hacer otras
 funciones, por ejemplo: entro en Google para
 informarme de las películas y las fechas en las
 que se van a estrenar, me informo sobre la
 música, las giras y como empezaron a cantar
 cantantes y grupos (y si se puede escuchar
 directamente lo hago y sino la bajo del Emule).
 Descargo juegos en Google o miro de qué va un
 juego en concreto para conocerlo. Entro en otras
 paginas web, por ejemplo, para mirar o enviar
 una postal, para mirar el numero que ha tocado
 de la ONCE, en las paginas de ropa ... Más
 adelante, quiero añadir la función de pasar actas
 de las reuniones del centro porque el ordenador
 que tengo lo quiero utilizar, también, para
 trabajar, no solo como ocio.

Además de todo esto, no sé si os acordáis, nos
 recuerda Aitor, pero tenemos una página web,
 que tiene diferentes ventanas, y en una de ellas
 se puede chatear, pero para ello tiene que haber
 por lo menos dos personas conectadas, en el
 mismo momento y metiendo el nombre sería
 suficiente, no habría que crear ninguna cuenta
 nueva... Hay información diferente sobre:
 transportes, ocio, deportes, también hay

diferentes opciones de juego, tanto para niños como para adultos... Están colgadas, también, nuestras revistas.

Para algunos compañeros, supone un medio para poder comunicarse ya que de otro modo tienen dificultades tanto, unos para decir, como otros para entender, pensando que tenemos que poder leer y escribir....

Por otro lado, a un grupo de compañeros, entre los que está nuestra compi Marijo, (y en el mismo ordenador que el resto no como antes que era diferente), se les ha abierto la puerta para: poder crear tableros de símbolos o frases, incluso, para poder telefonar y para poder escribir correos y enviarlos... en ello vamos trabajando. Son programas que trabajan con símbolos SPC, BLISS, etc... Y que incluyen síntesis de voz que nos leen tanto los símbolos como los mensajes que escribimos con ellos. Y para que os vayan sonando estos son: El SICLA (Sistema informático de comunicación para lenguajes alternativos), el Símbolos 2000, Hola Amigos,.... y en relación a la posibilidad de trabajar con ellos a través de otro vehículo que



Para algunos compañeros, supone un medio para poder comunicarse, ya que de otro modo tienen dificultades tanto, unos para decir, como otros para entender.





A un grupo de compañeros, como Marijo, se les ha abierto una puerta con otra serie de recursos los que les permiten sobre todo comunicar.



no sean las manos: El Iriscom, por ejemplo, permite a las personas que no pueden teclear o manejar cursor de ningún tipo, el utilizar los programas diferentes del ordenador, con un portátil especial, preparado con unos láser y una cámara que recoge y capta los movimientos del iris y con ellos se toma “el mando”...

Podríamos contaros más y más detallado, pero lo dejamos para otras ocasiones...jeje...



ENTREVISTA

Miren ARANZABAL

educadora del
centro de Aspace
en Ibaiondo
Bergada.

Persona entrevistada: Miren Aranzabal educadora del centro de adultos de Aspace en Ibaiondo Bergara.

¿Por qué te encargas tú del tema de los recursos?

- Yo soy la responsable del área de actividad física del centro de Ibaiondo y por eso oriento (en mi centro) y estoy atenta a los recursos que sobre todo, tienen que ver con el bienestar físico, la autonomía y los que facilitan el movimiento. Hay otros muchos recursos (comunicativos, informáticos, etc), pero no hay una persona, que yo sepa, que se encarga del tema.

¿Los padres acuden a ti cuando necesitan algún recurso?

- Hay padres que saben lo que necesitan y esos no recurren a mí. Suelen hacerlo cuando hay dudas, por ejemplo cuando



Primero vemos la necesidad y después localizamos el recurso en Internet, en catálogos; pero, claro, hay que saber lo que quieres.



pasamos de una silla manual a una eléctrica, cuando hay problemas para sentarse bien; pero realmente no se si se sabe que yo les puedo ayudar.

¿Cuándo aparece algún recurso nuevo cómo se da a conocer?

- No hay una línea de actuación fija, por lo general actuamos un poco al revés, primero vemos la necesidad y después localizamos el recurso en Internet, en catálogos; pero, claro, hay que saber lo que quieres. También contamos con Mikelan (nuestro principal proveedor) que nos da a conocer recursos técnicos (sillas, camas...) y las reuniones de coordinación de actividad física a las que yo acudo, allí compartimos información que yo trato de transmitir; y ¡como no!, también contamos con la experiencia de unos y de otros.

En Aspace creo que no hay nadie que de manera habitual recoja información sobre novedades y la distribuya. Hay una persona que se encarga de informar y distribuir algunos

recursos que tienen que ver con sanidad, alimentación... Hace unos años había una persona que se dedicaba a proporcionarnos información y recursos de aspectos de comunicación sobre todo, pero se fue, actualmente se echa en falta esta figura.

¿Cómo se sabe que es el apropiado para esa persona?

- Probando, hablando mucho con el usuario para saber cómo se siente, viendo su utilidad...

¿Estas informada de todos los recursos que existen en el mercado?

- De todos sería imposible, porque haría falta crear esa figura que creo no existe. También haría falta “catalogar” todos los recursos que hay en todos los módulos. Conocer las necesidades que tenemos, hay mucho que trabajar en este ámbito, ya que si modificamos el entorno y lo adaptamos facilitará mucho nuestra vida.



1- Haría falta “catalogar” todos los recursos que hay en todos los módulos.

2- Hay mucho que trabajar en este ámbito, ya que si modificamos el entorno y lo adaptamos facilitará mucho nuestra vida.





¿Por qué somos tan reacios?

Primero porque pensamos que no nos hacen falta, somos conformistas, luego todo lo nuevo nos da miedo.



¿Que se te ocurre Miren que se podría hacer para que estuvieras más informada de los recursos que existen?

- crear esa figura que pienso que nos hace mucha falta.

¿Existe algún centro de recursos que te asesore y te de información?

- No. Lo que hacemos es acudir a Internet.

¿Los recursos benefician la calidad de vida de los usuarios y si es así, porque a veces somos tan reacios a utilizarlos?

- Los recursos sin duda nos benefician ¿Por qué somos tan reacios? Primero porque pensamos que no nos hacen falta, somos conformistas, luego todo lo nuevo nos da miedo, pero esto nos pasa un poco a todos. Los padres en su mayoría son mayores, muchos se han acostumbrado a vivir sin demasiadas comodidades y algunas cosas que les planteamos les parecen un lujo.

¿Tu crees que se utilizan bien los recursos que tenemos? ayuda a la tercera persona, transporte, asistencia domiciliaria...

- Se podrían utilizar mucho mejor, por ejemplo, la ayuda a la tercera persona no se utiliza hasta que os hace una falta extrema, la ayuda de los bono-taxis no se asegura de que se destine para lo que son y todo esto es una pena.

¿Quieres decir algo más?

- Si, que podemos vivir de muchas maneras, incluso en una cueva, pero la vida es mucho más placentera con cosas que nos permitan vivirla mejor y muchas veces no hablamos de lujos sino de derechos.



La vida es mucho más placentera con cosas que nos permitan vivirla mejor y muchas veces no hablamos de lujos sino de derechos.



Patxi BENGOA:

Padre de Cristina,
 usuaria de Aspace
 Oxirondo de
 Bergara.

. ENTREVISTA

PERSONA ENTREVISTADA: Patxi bengoa
 (Padre de Cristina, usuaria de Aspace Oxirondo
 Bergara)

¿Con qué recursos contáis?

- ◆◆
- Una persona.
 - Un elevador
 (función
 ascensor).
 - Una grúa.
 - Un coche –
 furgoneta con
 Plataforma
 elevadora.



- Una persona.
- Un elevador (función ascensor).
- Una grúa.
- Un coche – furgoneta con plataforma
 elevadora.

¿Tenéis alguna persona en casa para ayudaros con Cristina? Y ¿En qué os ayuda?

- Tenemos una mujer que nos ayuda por la
 mañana a bañarla, darle el desayuno y
 bajarla al autobús. Por la tarde le da la cena
 y ayuda a meterla en la cama.

¿Dónde os habéis informado, para saber que ayudas hay?

- A través de la Asistente Social del Ayuntamiento.

¿Dónde habéis solicitado las ayudas?

- En el Ayuntamiento.

¿Qué recurso utilizáis para duchar a Cristina?

- Como no se puede duchar bien, la bañamos con la grúa en la bañera.

¿Tenéis alguna butaca o algo para que Cristina se pueda sentar para ver la tele?

- No tiene nada especial para ver la tele, a ella le gusta estar en su silla recostada en el sofá.

¿Cómo es la cama de Cristina?

- La cama de Cristina es un poco más alta que lo normal pero nada más.



Sin las ayudas que tenemos nosotros no podríamos con

Cristina.



¿Qué supone para vosotros las ayudas que tenéis?

- Es todo, sin las ayudas que tenemos nosotros no podríamos con Cristina.

¿Cuál ha sido la que más os ha ayudado, la mejor?

- Esta es una pregunta difícil de contestar, pero viviendo donde vivimos la primera sería el elevador (funciona como ascensor).

¿Qué creéis que han supuesto los recursos para Cristina?

- Nosotros creemos que a Cristina, por sus condiciones físicas, se le evitan bastantes dolores y se hacen las cosas con una relajación considerable.

La ayuda de una persona ¿Qué ha supuesto para Cristina?

- Cristina esta contenta con la chica que viene a casa, y bueno nosotros diríamos que

aunque la ayuda es para ella, significa más para nosotros, porque nosotros no podríamos con Cristina mucho tiempo más.

LAS PERSONAS COMO RECURSO



Las personas como recurso son hombres y mujeres que pueden tener discapacidades o no, y con las que compartimos la vida en casa, en ASPACE, en el tiempo libre, en el deporte, en la calle o pueblo...



Existen infinidad de recursos que se han puesto a nuestro alcance para hacer que nuestra vida, y la vida de nuestros familiares y amigos sea mejor, de mas calidad.

Recursos como las sillas de ruedas eléctricas, las grúas o las posibilidades que ya nos puede ofrecer hoy en día la domótica (casas inteligentes). Estos avances técnicos que se dan y seguirán dándose, favorecerán que cada día nuestra vida pueda ser más libre e independiente.

Pero hay un recurso mucho más importante, un recurso imprescindible para conseguir que nosotros, las personas con discapacidad, vivamos nuestra vida en las mejores condiciones de calidad.

Ese recurso, son las personas que están con nosotros. Otros hombres y mujeres que pueden tener discapacidades o no y con las que compartimos la vida en casa, en ASPACE, en el

tiempo libre, en el deporte, o de forma más general en la calle, en el pueblo.

Son las personas que tratan de adaptarse a nosotros, de facilitar las cosas para que nos sea posible tener un hueco en su/nuestra comunidad.

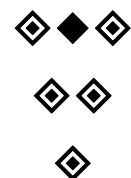
Las personas que se comprometen porque van entendiendo, que quien debe de hacer el mayor esfuerzo para que compartamos la vida, disfrutemos de las mismas oportunidades, al margen de nuestras diferentes discapacidades, son/somos quienes más capacidad tenemos para hacerlo.

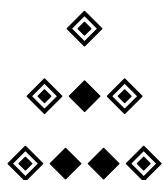
Esas personas que se esfuerzan por ver en cualquier humano antes la persona que la discapacidad.

Esas personas que trabajan para que las personas con discapacidad tengan los mismos derechos que el resto.

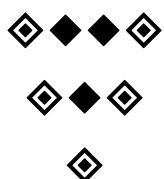


Las personas como recurso son quien debe de hacer el mayor esfuerzo, son/somos quienes más capacidad tenemos.





Son las personas
que se
comprometen con
su actitud diaria a
no segregar, y a
diseñar los
servicios
valorando el
modelo inclusivo,
mimándolo y
cuidando la
diversidad.



Esas personas que se comprometen con su actitud diaria a no segregar, apartar a ningún compañero por grave que sea su discapacidad.

Esas personas políticas que hacen el esfuerzo de diseñar los servicios valorando el modelo inclusivo, mimándolo y cuidando la diversidad para que siendo equilibrada no se rompa. Estas personas, estos hombres y mujeres, son ese recurso inmejorable y de valor único.

En el centro de día de ASPACE en Urretxu, nos ha costado años ir llegando a estas conclusiones, ha sido un poco el proceso de maduración al que nos ha llevado nuestra propia historia.

Es nuestra experiencia relativa a como hemos tratado de adaptarnos las personas con más capacidad, como no puede ser de otra manera, a las personas con más dificultades para tener conductas socialmente aceptadas; lo que queremos contaros en este número.

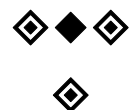
El centro de día de personas adultas con parálisis cerebral de Urretxu, se abrió hace veinticinco años, y en estos años ha cambiado mucho. Pocos quedamos de aquellos compañeros que como usuarios compartimos aquellos primeros momentos. Éramos personas de perfiles muy similares, un grupo que dentro de su diversidad era bastante homogéneo. Éramos personas acostumbradas a un funcionamiento ordenado, sabíamos la mayoría lo que había que hacer en cada momento del día. Éramos capaces de permanecer tiempo desarrollando una actividad, trabajando con un cesto, haciendo labores de la vida diaria o realizando otras actividades en la comunidad.

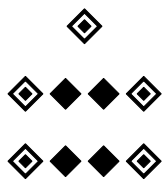
Éramos capaces de mantener conversaciones, debates, dando nuestra opinión, Éramos capaces de convivir sin que se dieran grandes conflictos.

Pasaron los años y las circunstancias cambiaron, algunos compañeros se fueron a trabajar a otro sitio, se abrieron otros centros de día de Aspace creando con ello nuevos grupos, fueron entrando nuevos compañeros, la mayoría

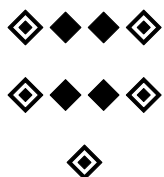


Éramos personas de perfiles muy similares, un grupo que dentro de su diversidad era bastante homogéneo. Éramos capaces de mantener conversaciones, debates, dando nuestra opinión...





Algo teníamos claro, no queríamos dividir el grupo por niveles, ese modelo no nos gustaba porque siempre hemos pensado que segregar, siempre nos lleva, a una vida más pobre en experiencias de vida humana.



personas adultas, cuyas características muy diferentes a las nuestras nos resultaban extrañas. Personas con importantes dificultades para comportarse en la vida, en parámetros socialmente aceptados. No comprendíamos sus conductas y eso hacía que muchas veces aparecieran las quejas.

Ya por aquel entonces contábamos con una reunión mensual (asamblea de centro) en la que mes a mes algunos compañeros planteaban situaciones conflictivas que se daban dentro del grupo y que les creaban malestar, agobio, etc. Nos costaba mucho a todos entender y manejar la nueva situación de manera que pudiéramos convivir todos en un mismo grupo.

Algo teníamos claro, como principio ético, no queríamos dividir el grupo por niveles, las personas con más capacidades en un grupo y los que menos en otro, ese modelo no nos gustaba porque siempre hemos pensado que segregar, separar a las personas con más dificultades de un grupo, siempre les lleva, nos lleva, a una vida más pobre en experiencias de vida humana.

Claro, ¿pero cómo lo haríamos?, pues como siempre, juntándonos todo el grupo, personas con y sin discapacidad del centro de día (usuarios-educadores) y analizando cada conflicto. Primero tratábamos de entender por qué se daba; la persona que había expuesto la queja explicaba sus motivos, los demás dábamos nuestra opinión. Fue importante comprender que, en estos casos, estos comportamientos no se daban con una intencionalidad reflexionada, sino que eran fruto de su propia discapacidad, de su lesión.

Después, tratábamos de pensar en pautas que creíamos podían favorecer un mejor clima en cada situación concreta. En esta parte del trabajo la aportación del grupo era importante dando ideas en base a ejemplos de pautas positivas y pautas negativas, que habíamos observado en la relación diaria.

Por último, decidíamos entre todo lo comentado, los pasos que íbamos a seguir.

Este ejercicio no nos fue fácil, de hecho tampoco resulta fácil ahora, pero ese esfuerzo



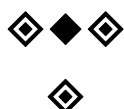
Después,
tratábamos de
pensar en pautas
que creíamos
podían favorecer
un mejor clima en
cada situación
concreta.

Por ultimo
decidíamos entre
todos lo
comentado, los
pasos que íbamos
a seguir.





Es lo adecuado, no
 segregar a las
 personas por su
 discapacidad y
 dedicar tiempo a
 que el grupo
 entienda la
 situación y se
 ponga de acuerdo
 en cómo adaptarse
 a las personas.



explica el camino que puede darse, desde un comportamiento inadecuado, incluso una agresión, a una respuesta respetuosa, tranquila, sosegada.

Ahora que la elaboración de este artículo nos ha obligado en el grupo (personas con y sin discapacidad) a reflexionar en nuestra función como recursos para hacer posible el modelo inclusivo en nuestros centros de día, hemos reforzado la idea de que lo que hacemos es lo adecuado.

Es lo adecuado, no segregar a las personas por su discapacidad y nosotros no lo hacemos con nuestros compañeros con discapacidades más graves, aunque ello nos exija mayor esfuerzo.

Es lo adecuado, dedicar tiempo a que el grupo entienda la situación y se ponga de acuerdo en cómo adaptarse a personas cuyos comportamientos son inadecuados, pero no pueden controlarlos.

Es lo adecuado, tratar de adaptar las conductas de las personas desde intervenciones respetuosas. Incluso si no consigues el objetivo deseado en el individuo, habrás asegurado un trato cuidadoso para él y mostrado valores de respeto al ser humano, en el grupo.

Es lo adecuado para el grupo, porque nos educamos de forma solidaria, adquiriendo además, conciencia en la defensa de nuestro colectivo.

Sobre todo es adecuado, porque permite que las personas con más dificultades, puedan compartir sus horas en el centro de día, una parte muy importante del tiempo de sus vidas, en entornos de relación y experiencias, mucho más rica.



Tratar de adaptar las conductas de las personas desde intervenciones respetuosas, es lo adecuado para el grupo.

Sobre todo es adecuado porque permite que las personas con más dificultades, pueden compartir, una parte muy importante del tiempo de sus vidas, en entornos de relación y experiencias muchas más ricas.

“EL DEPORTE COMO UN RECURSO A NUESTRO TIEMPO LIBRE”.



Vemos dos aspectos, el deporte como ocio y el deporte como competición.



En general, la gran mayoría de nosotros no somos autónomos a la hora de disfrutar, de organizar nuestro tiempo libre. Vemos que para poder disfrutar de él, muchos de nosotros, necesitamos que nos ayuden a organizarlo, necesitamos personas que nos apoyen, necesitamos tiempo, dinero, transporte y la colaboración de nuestras familias, que nos den la posibilidad, que comprendan nuestras necesidades de disfrutar del tiempo libre como el resto de la gente.



Vemos que el deporte organizado, el pertenecer a un club deportivo, puede reunir muchas de las condiciones que necesitamos.

Vemos dos aspectos, el deporte como ocio y el deporte como competición. También hay gente que vive del deporte pero la mayoría lo hacemos

por afición, por salud, por entretenernos, por relacionarnos con gente. La gente se apunta a un gimnasio, a cursillos, a clubes deportivos, a equipos, hace deporte por su cuenta, queda con amigos para hacer deporte... Haciendo deporte la gente lo pasa bien, se divierte, cuida su cuerpo, se siente bien.... Viaja, tienen experiencias nuevas....

Para nosotros, todo eso tiene el mismo valor pero pensamos que aumenta el valor social, enriquece nuestra vida, nos ofrece la posibilidad de abrir más nuestro horizonte, viajamos, estamos con otras personas que no son las del centro de día, nos planteamos retos, nos estimula...

Podemos hacer deporte por nuestra cuenta pero, en la mayoría de los casos, los usuarios de Aspace nos hacemos socios del Club deportivo Dordoka. Desde él podemos participar en diferentes modalidades deportivas. En nuestro módulo hay compañeros/as que participan en natación, boccia, fútbol 7, fútbol sala y atletismo.

 Todo eso tiene el mismo valor pero pensamos que aumenta el valor social, enriquece nuestra vida, nos ofrece la posibilidad de abrir más nuestro horizonte, viajamos, estamos con otras personas que no son las del centro de día, nos planteamos retos, nos estimula... 



Todos entrenamos semanalmente, para ello nos reunimos con otros compañeros/as deportistas.



Cuando
entrenamos
rompemos la rutina
diaria, estamos
con otra gente,
salimos de nuestro
centro de día, en
ocasiones hasta de
nuestro pueblo.



Tenemos entrenadores que nos dan pautas, nos corrigen la técnica, nos animan a mejorar. Dependiendo de la modalidad en que participemos, entrenamos hasta unas fechas y, a partir de ahí, empezamos a competir para clasificarnos para los campeonatos. Nos gusta mucho entrenar y competir.

Cuando entrenamos rompemos la rutina diaria, estamos con otra gente, salimos de nuestro centro de día, en ocasiones hasta de nuestro pueblo. Tenemos que esforzarnos, perfeccionar nuestra técnica, nuestras marcas, nuestra manera de jugar y siempre hay otra oportunidad para hacerlo mejor.

Competir muchas veces supone viajar, salir de nuestro pueblo o ciudad y de nuestra casa algún día, conocer gente de otros sitios, ir a hoteles y enfrentarnos a gente que ha estado entrenando como nosotros. Supone enfrentarnos

a nuestro trabajo personal. Esforzarse entrenando ayuda a participar mejor.

Nos entrenamos para clasificarnos y poder ir a las competiciones, nos gusta ganar pero lo importante es poder participar de toda esa vidilla que nos ofrece el deporte.

Nuestros deportistas:

Jorge Piquer. Natación.

Participa en Croll y espalda 200m. Entrena en las piscinas de Anoeta 2 veces por semana, 1h. cada día. Su entrenadora es Julia. Pertenece al Club Deportivo Dordoka.

A los entrenamientos se desplaza por su cuenta.



Nos entrenamos para clasificarnos y poder ir a las competiciones, nos gusta ganar pero lo importante es poder participar de toda esa vidilla que nos ofrece el deporte.



Gorka Calvo. Futbol.



Participa en Futbol sala y fútbol 7. Entrena en Goienetxe 1 vez por semana, 1,30 h. Pertenece al Club Deportivo Dordoka. A los entrenamientos se

desplaza por su cuenta.

Este año han participado en los campeonatos de España y han quedado medalla de plata en fútbol 7 y de bronce en fútbol sala.

Ana Portela. Atletismo.

Participa en 100 y 200 m. lisos. Entrena en Goienetxe 1 día por semana de 17 a 19 h. Sus entrenadores son Fernando, Alaitz y Guillermo. Pertenece al Club Deportivo Dordoka.

Este año ha participado en el campeonato de España siendo Oro en 100m y Plata en 200.



César Campos. Boccia.

Entrena por su cuenta en el polideportivo de Hondarribia con su asistente personal de juego. De 17 a 19h. 2 días por semana.



El deporte, para algunas personas, es una forma de ganarse la vida y, para otras muchas es una alternativa para llenar el tiempo libre, para nosotros de igual manera pero, como ya os hemos explicado antes, para muchos de nosotros adquiere una dimensión más amplia ya que se convierte en un recurso que nos facilita normalizar nuestro tiempo libre desde una actividad organizada, que cuenta con los apoyos necesarios para que podamos participar.

Pensamos que, en este sentido, debemos seguir avanzando de cara a poder ofrecer la posibilidad de realizar deporte a más personas, de cara a facilitar el acceso a los entrenamientos, a acercar un poco más el deporte a todos, ya que aun muchos de nosotros, aunque queremos, no podemos participar por falta de recursos para hacerlo.

 Para muchos de nosotros adquiere una dimensión más amplia ya que se convierte en un recurso que nos facilita normalizar nuestro tiempo libre desde una actividad organizada, que cuenta con los apoyos necesarios para que podamos participar. 

Este año y de manera excepcional, un grupito de nuestro centro hemos tenido la oportunidad de conocer el deporte de la navegación a vela, realizando una travesía en un velero adaptado. Nos convertimos en tripulantes y pudimos disfrutar de la experiencia de navegar. Aquí, recogemos algunas de las ideas que recogió el artículo publicado por el DV, el jueves 22 de Junio de 2006.

HONDARRIBIA

Cinco personas con diversidad funcional componentes de la asociación Aspace de Irun se convirtieron ayer por unas horas en la tripulación del velero gallego Laion

XABIER GALARTZA/

HONDARRIBIA. DV. Esteban, Ana, Jorge, Óscar y Vanessa, miembros virtuales de la base naval de Aspace en Irun, se convirtieron ayer por unas horas en la tripulación del velero gallego Laion, que ha recalado en el puerto de Hondarribia, después de recorrer todo el litoral cantábrico. El equipo subió a bordo junto con sus monitores Lourdes y José Mari.

Desde un principio, mostraron su predisposición a colaborar en todas las labores que el capitán de la nave y sus ayudantes les indicaban a lo largo de la enriquecedora singladura.

Lo cinco miembros de ASPACE y sus monitores compartieron las labores durante la travesía de tres horas que realizaron ayer en Hondarribia.

(F. DE LA HERA)





«Cuando estuve de vacaciones en Salou monté en un catamarán, esto es diferente. Para mí ha sido mucho más divertido, porque hemos podido manejarlo, lo malo es que se ha pasado muy rápido y me ha parecido muy corto».



similar en aguas del Mediterráneo. «Cuando estuve de vacaciones en Salou monté en un catamarán, esto es diferente. Para mí ha sido mucho más divertido, porque hemos podido manejarlo, lo malo es que se ha pasado muy rápido y me ha parecido muy corto».

A la pregunta de si volverían a repetir la experiencia hubo unanimidad. Todos contribuyeron en la medida de sus posibilidades en las labores de navegación.

Dirigir la nave e izar velas.

Llevar el timón era una de las labores más codiciadas. Ana tuvo la fortuna de encargarse durante la mayor parte del trayecto de mantener el rumbo.

Al tratarse de una experiencia completamente novedosa los oficiales de la embarcación fueron acibillados a preguntas. «Querían saber para que sirve todo, desde el timón, a la palanca de marchas o la brújula. También les comía la curiosidad por saber dónde dormimos o dónde está situada la cocina y el baño». Los miembros de Aspace han tenido a la postre la suerte de formar parte de la quinta edición del proyecto Galicia Vela Adaptada (Gavea) que desde el año 2002 ha posibilitado que más de 1.100 personas con diversidad funcional se acerquen de manera activa al deporte de la vela.

◆◆◆
«Querían saber para que sirve todo, desde el timón, a la palanca de marchas o la brújula. También les comía la curiosidad por saber dónde dormimos o dónde está situada la cocina y el baño».

◆◆◆



RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS CAMPEONATOS NACIONALES DE LA TEMPORADA 05/ 06 DE DORDOKA E.

Sabemos que han participado muchos más deportistas en estos campeonatos y aunque es muy importante la participación de todos ellos, queremos resaltar los que quedaron en los tres primeros puestos dentro la clasificación general.



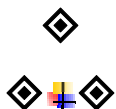
ATLETISMO				
CAMPEONATO DE ESPAÑA -HUELVA - 24 – 25 – JUNIO				
DEPORTISTA	CLASE	PRUEBA	MARCA	PUESTO
Kontxita URRETABIZIA	C2 P.	100 MC.	54:36 S.	2º
Kontxita URRETABIZIA	C2 P.	200 MC.	1:42:70 S.	2º
Mertxe OLIVAN	C3	100 MC.	42:50 S.	2º
Mertxe OLIVAN	C3	200 MC.	1:30:04 S.	2º
Ana PORTELA	C7	100 MC.	20:97 S.	1º
Ana PORTELA	C7	200 MC.	45:24 S.	1º
Montse SALGADO	C8	PESO (2 KG)	3,56 MC.	1º
Montse SALGADO	C8	100 MC.	19:75 S.	2º
Arkaitz ZABALA	C2	100 MC.	40:11 S.	1º
Arkaitz ZABALA	C2	200 MC.	1:30:49	1º
Amaia NÚÑEZ	C2	PESO (2 KG)	3,63 MC.	1º
Nerea EGAÑA	C2	PESO (2 KG)	2,20 MC.	2
BOCCIA				
CAMPEONATO DE ESPAÑA - GRANADA - 9/ 10/ 11/ DE JUNIO 2006				
DEPORTISTA			MEDALLA	
Yolanda MARTÍN	POR PAREJAS		ORO	
Juanjo ODRIOZOLA	POR EQUIPO		PLATA	
Amagoia ARRIETA				
Agustín TOLODO				
Luis Mari JIMÉNEZ				
CICLISMO				
CAMPEONATO DE ESPAÑA - SEVILLA – 17/ 18 DE JUNIO 2006				
DEPORTISTA	PRUEBA		TIEMPOS	PUESTO
Aitor GARCIARENA	2º PRUESTO CONTRA RELOJ		21:18	2º
Aitor GARCIARENA	2º PRUESTO FONDO CARRETERA		1:17.45	2º
Aitzol ARZALLUZ	3º PRUESTO FONDO CARRETERA			3º

FUTBOL			
CTO. ESTATAL EN LLORET DEL MAR 26/ 27/ 28 DE MAYO 2006			
CLUB DEPORTIVO DORDOKA	FUTBOL 7	MEDALLA DE PLATA	
CTO. ESTATAL EN LEGANES (MADRID) 24/ 25/ 26 DE FEBRERO 2006			
CLUB DEPORTIVO DORDOKA	FUTBOL SALA	MEDALLA DE PLATA	
LOS DEPORTISTAS DEL CLUB DORDOKA SON LOS SIGUIENTES			
JESUS M ^a VISITACION JULIAN YUBERO IVAN FERNANDEZ J. IGNACIO HURTADO	IVAN VAZQUEZ GORKA CALVO JORGE SANCHEZ ALONSO		
SLALOM			
CAMPEONATO DE ES ESPAÑA S. CUGAT DEL VALLES (BARSELONA) 20/ 21 DE MAYO 2006			
	MODLIDAD		
DEPORTISTAS	PRUEBA COMBINADA		PUESTO
Ohiana YURRITA	DIVISION 2 FEMENINA		2 ^o
Arkaitz ZABALA	DIVISION 3 MASCULINO		3 ^o
	PRUEBA POR EQUIPOS		
	C. D. DORDOKA		3 ^o
	CAMPEON DE CAMPEONES		
Yolanda MARTIN			2 ^o
Sergio FERNANDEZ			3 ^o
NATACION			
NATACION DE CAMPEONATO DE ESPAÑA INVIERNO SABADELL 16/ 17/ 18 DE ABRIL			
DEPORTISTA	CLASE	TIEMPO	PUESTO
Sara CARRACELAS	200 LIBRES	7:30:72 S.	1 ^o
	100 LIBRES	3:25:04 S.	1 ^o
	50 LIBRES	1:32:38 S.	1 ^o
	50 ESPALDAS	1:37:49 S.	1 ^o

Carlos MOLINA	200 LIBRES	5:30:23 S.	3 ^o
	50	1:10:34 S.	3 ^o
Arkaitz GARCIA	200 LIBRES	2:19:34 S.	3 ^o
	50 LIBRES	1:10:00 S.	3 ^o
	50 ESPALDA	0:55:16 S.	1 ^o
	150 ESTILOS	3:32:89 S.	3 ^o
	4X50 ESTILOS	3:41:01 S.	1 ^o
Asier ROMERO	4X50 ESTILOS	3:41:01 S	1 ^o



QUE HORA ES?



Estar situado en el tiempo me parece importante para cualquier persona, calcular el tiempo que tengo para trabajar, cuando es la hora de comer o cuanto tiempo me queda para ver a mi chica.



Hola amigos:

Me llamo Unai Elorza y os quiero hablar de mi reloj, porque a mí siempre me gustó saber la hora en la que vivo, estar situado en el tiempo me parece importante para cualquier persona, calcular el tiempo que tengo para trabajar, cuando es la hora de comer o cuanto tiempo me queda para ver a mi chica, son motivos más que suficientes para saber la hora ¿no os parece?

Pero yo siempre tenía que preguntársela a otros, no veo muy bien y por este motivo ¿Qué hora es se convirtió en una de mis preguntas habituales.

Hasta que por fin me hablaron de un reloj que hablaba, me hizo gracia ¿podía saber la hora que era simplemente dando a un botón? ¡Que maravilla!

Me informe y rápidamente me compré uno, este que utilizo es el tercero que tengo y estoy encantado, ahora son los demás quienes me preguntan Unai ¿Qué hora es? Yo orgulloso extendiendo mi brazo, me subo incluso la manga de mi jersey y tocando a un botón deo que oigan:

-Son las dos y media de la tarde.

Algunas veces yo les digo ¿habéis oído bien o queréis que mi reloj os lo repita? En fin es mi orgullo quien habla, pero yo estoy encantado, porque por fin se cuanto tiempo tengo para trabajar, cuando es la hora de comer y lo más importante cuanto tiempo me queda para ver a mi chica.

UN ABRAZO

Unai Elorza



... por fin me
hablaron de un
reloj que hablaba,
me hizo gracia
¿podía saber la
hora que era
simplemente
dando a un botón?
¡Que maravilla!





Los aparatitos me ayudan en mi día a día, me ofrecen diversión en el caso de una radio con la que escucho música, me dan información sobre la distancia que recorro busco sinónimos y el significado de algunas palabras con el diccionario electrónico.



MIS RECURSOS

Hola amigos:



Me llamo Jesús Mari del Amo Palacio y antes de que hagáis la típica “bromita” con mis apellidos, os diré que no soy el amo de ningún palacio, aunque me gustaría mucho serlo. Pensándolo bien, me encantaría ser el amo de un palacio lleno de “aparatitos”, ellos son mi afición. Tengo muchos, me gustan, me entretienen, disfruto con ellos, me ayudan en mi día a día, me ofrecen diversión en el caso de una radio con la que escucho música; me dan información sobre la distancia que recorro en el caso del cuentakilómetros; busco sinónimos y el significado de algunas palabras con el diccionario electrónico que me compré hace pocos días. Calculo cantidades con mi calculadora, sé la hora en la que vivo con mi reloj de pulsera, adquiero

conocimientos con algún libro que siempre procuro llevar encima; bueno la verdad es que me gustan tanto, que suelo llevar encima todos los que os he nombrado hasta ahora. Todos en una gran mochila, ellos me acompañan. Ellos, más otro, que es por el que os escribo hoy, el teléfono móvil. Súper necesario, el es mi recurso para estar localizado en todo momento y para poder llamar si necesito ayuda, me gusta mucho, “jugueteo” con el entre mis manos y pienso “chico con lo pequeño que eres que gran servicio me prestas”. Es de gran utilidad pero claro, con él, tengo que llevar su cargador, para que no me falle nunca. Así soy yo ¿un hombre aparatoso? No, solo un hombre al que le gustan mucho los aparatos.

UN ABRAZO

Jesús Mari del Amo



El teléfono móvil es mi recurso para estar localizado en todo momento y para poder llamar si necesito ayuda.



RECURSOS VARIOS

EXISTE UN TIMBRE INALÁMBRICO
PARA QUIEN LO NECESITE.



Tiene dos piezas:

Una base móvil y un pulsador

Precio: Desde 10 Euros a través de Internet
y 60 Euros en tiendas.

Pagina Web donde encontrarlo:

www.ebay.es

EXISTE UNA CAMA CON BARRAS
LATERALES.



Una cama con barras que evitan caídas:
Esta cama se puede consultar en la página
de la tienda del abuelo además tenemos
más información en:

www.ebay.es

EXISTE UN MOVIL DE USO SUPERSENCILLO.

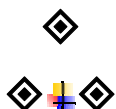
Las personas mayores, los niños, los discapacitados...podrán disfrutar de las ventajas de comunicación e inmediatez de la telefonía móvil con el teléfono Conexión. Liviano ergonómico y, ante todo en su uso y manipulación, este nuevo Terminal usuario permite la marcación efectiva y directa con tan solo pulsar un botón. Dispone tan solo de cinco números.



Precio aproximado: 72 Euros.

Pagina Web:

<http://www.spaifactory.com/spa/item/EASY5FONEXO.html>



UN DIA EN EL BAR

Este bar tenía un escalón muy grande, y así, con ese obstáculo no podríamos ni entrar ni salir solos, hasta que nos pusieron una pequeña rampa.



Como todos los días desde hace muchos años, después de comer solemos ir a un bar, que esta justo debajo de nuestro centro de aspace ibaiondo en bergara.

En principio este bar tenía un escalón muy grande, y así, con ese obstáculo no podríamos ni entrar ni salir solos, hasta que nos pusieron una pequeña rampa. Hasta allí algunos vamos de forma autónoma, otros en nuestra silla eléctrica o también, nos acompaña algún educador.



En principio el bar (MATXIATEGI) que así se llama, tenía dos personas que estuvieron bastante tiempo, hasta que un día empezaron a ir mal las cosas, con la clientela. (entre otras cosas) suerte para

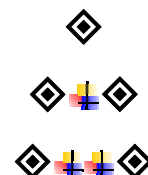
nosotros cogieron dos mujeres el bar, además de la incertidumbre de como serian, nos enteramos que eran unas primas argentinas de una educadora de nuestro centro.

Poco a poco nos fuimos conociendo todos y estableciendo relación, que en estos momentos es estupenda, cada día que pasaba era mejor, ellas comentan que son nuestras amigas, que ahora mismo hablamos de todo, y con mucha confianza.

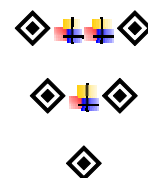
Nos fuimos relacionando también con la clientela que viene a tomar su consumición y a jugar la partida de cartas diariamente, y como son aficionados al fútbol solemos comentar sobre todo los lunes la jornada del domingo, si por ejemplo algún día no bajamos, nos preguntan el motivo.

Lo que piensan ellas sobre nosotros:

“Desde que cogimos el bar MATXIATEGI, recibimos desde el primer día, a nuestros ahora amigos de aspace, y mas allá de agradecerles la consumición de cada día lo que mas



Poco a poco nos fuimos conociendo todos, son nuestros amigos.





A nuestros, ahora
amigos de
ASPACE, lo que
más agradecemos
es la enseñanza que
nos dais con cada
palabras con cada
gesto de cariño
con cada mirada.



agradecemos es la enseñanza que nos dais con cada palabra, con cada gesto de cariño, con cada mirada, gracias a estos nuevos amigos de aspace, logramos conocer su mundo, un mundo que no conocíamos y que estamos felices de hoy conocer un poquito, en cada hora que compartimos de lunes a viernes, cuando llega los sábados y domingos notamos que no estáis.”

LA VOZ DE LOS NIÑOS

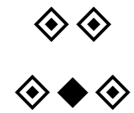
-Impresión personal-

¡Hola amigos!

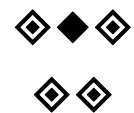
Me llamo Sara y tengo trece años, me considero una chica bastante singular, y cuando digo esto, me refiero tanto a mi forma de ser (tímida y solitaria) como a mi aspecto exterior, veréis, os explico: soy más bien “feúcha”, pelirroja, tengo la cara llena de pecas, utilizo gafas y tengo unas orejas enormes.

Cuando comento esto con las personas que están a mí alrededor, me dicen que eso son complejos, complejos que tengo que superar porque me influyen demasiado a la hora de relacionarme con los demás.

Supongo que tienen razón, pero también os digo que decirlo, aconsejar a otros desde fuera, viviendo en otra piel, es relativamente fácil.



Aconsejar a otros desde fuera, viviendo en otra piel, es relativamente fácil.





Fue una foto que me impactó.

Porque casi se vela más su silla de ruedas y las correas que sujetaba sus largas y delgadas piernas que a ella misma. Porque su postura, no dejaba ver la expresión de su cara, porque estaba sola, la foto reflejaba una imagen de soledad desamparo que llegaba el alma.



Pero bueno, vosotros os preguntareis: ¿por qué nos cuenta esta chica todo esto? Pues el motivo es el siguiente:

Ayer por la tarde estaba en el sillón de mi casa y quise leer una revista, fui a coger una del revistero y me encontré con una especie de boletín, que hablaba de niños que tienen una discapacidad, me entró curiosidad por saber que decía sobre ellos y la cogí, abrí sus paginas y de pronto...vi una foto que me impactó.

Era la foto de una niña que podía tener mi misma edad (13 años) estaba sentada en una silla de ruedas enorme, sus piernas largas y delgadas estaban atadas, su cuerpo inclinado hacia un lado y su cabeza bajada, apenas se podía ver la expresión de su cara y además en la foto estaba sola, tremendamente sola, tan solo se apreciaba en la parte inferior de la imagen, un pedazo de lo que podía ser una colchoneta.

Fue una foto que me impactó y sabéis porqué:

-Porque casi se veía más su silla de ruedas y las correas que sujetaban sus largas y delgadas piernas que a ella misma, porqué su postura (su cuerpo inclinado y la cabeza bajada) no dejaba ver la expresión de su cara ¿estaba sonriendo o lloraba? Y porque estaba sola, la foto reflejaba una imagen de soledad y desamparo que llegaba al alma.

Esa foto me impactó tanto, que aquella noche me quitó el sueño y sabéis el motivo:

-Porque yo (Sara) apenas me hago fotos, y cuando me las hago quiero salir en ellas lo mejor posible, me peino, me quito las gafas, cubro mis grandes orejas con mi pelo rojizo y hasta me maquillo, en un intento que hago por gustar a los demás, procuro también rodearme de personas que me quieren y me hacen sonreír.

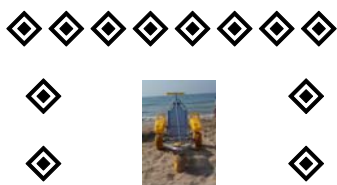
Me impactó esa foto, porque esa niña podía haber sido yo misma o tú mismo querido lector, y a mi, no me gustaría que me presentasen así, de cualquier manera ante los demás y ¿a ti?

UN BESO: SARA



Porque yo cuando me las hago quiero salir en ellas lo mejor posible, me peino, me quito las gafas, cubro mis grandes orejas con mi pelo rojizo y hasta me maquillo, procuro también rodearme de personas que me quieren y me hacen sonreír, no me gustaría que me presentasen así de cualquier manera ante los demás y ¿a ti?





Este verano he
descubierto un
recurso que me ha
permitido el baño
en la playa, un
placer que hace
años no podía
disfrutar.

Es un servicio que
tiene la Cruz Roja
para hacer posible
el baño a las
personas con
discapacidad.



OTRO RECURSO

Hola amigos/as:

Yo este verano he descubierto un recurso que me ha permitido el baño en la playa, un placer que hace años no podía disfrutar y que me ha parecido interesante compartir con vosotros para que quienes no lo conozcáis podáis disfrutarlo.

Es el servicio que tiene la Cruz Roja para hacer posible el baño a las personas con discapacidad. Además del recurso físico una silla anfibia que sirve para meterte en el agua y tener un baño saludable, cuenta con 2 personas que colaboran como voluntarias para apoyarte en todo lo que necesites: Te ayudan a desvestirte, ponerte el traje de baño, colocarte el salvavidas y sentarte en la silla.

Estas mismas personas, te llevan al agua, si quieres, te facilitan salir de la silla y nadar. Los voluntarios están contigo en el agua si es necesario, después si así lo quieres, te echan

una mano en la ducha y colaboran en tu vestido si así lo necesitas. Como veis es un servicio muy completo, que por si esto fuera poco, es totalmente gratuito.

Por último os diré que este programa de baño empieza a principios de Julio y termina a últimos de Agosto.

Este servicio se encuentra en la playa de La Concha de Donostia, al lado de los relojes. Para utilizarlo tenéis que llamar un día antes por teléfono al 677983383, o acudir a La Concha y reservar la hora para el día siguiente.

El horario es de 11 de la mañana a 18: 30 de la tarde.

Mi experiencia fue muy buena, gratificante y es por eso que os animo a probarlo, lo pasareis genial, merece la pena.

Un saludo a todos.

Miguel Ángel Gómez

Son 2 personas y una silla anfibia que sirve para meterte en el agua y tener un baño saludable.

Te ayudan a desvestirte, a ponerte traje de baño, colocarte el salvavidas y sentarte en la silla.



Silla anfibia



PARA LORENA

Como una flor de invernadero
pequeñita y delicada,
estabas en nuestro centro
atendida y muy cuidada.



Que no pasaras frío
que estuvieras alimentada,
siempre tenida en cuenta,
y siempre acompañada.

Buscábamos tu alegría
acariciando tu cara,
te hablábamos suavemente
y tu sonrisa nos alegraba.

Por eso amiga Lorena
por tu frágil presencia callada,
como una flor de invernadero
siempre serás recordada.

Tus amigos de Aspace.



35 AÑOS

Nací a finales de 1970, tengo 35 años, igual que tú, bueno a decir verdad tú eres mayor que yo, aunque la diferencia se deba a unos cuantos meses.



Hoy quiero hablar contigo, dedicarte unas palabras y ¿sabes porqué? Por estos años que llevamos juntas, (que son prácticamente todos), por todo lo que hemos compartido en este tiempo, que doy fe que ha tenido de todo “como en botica” bueno, malo, regular... pero en fin hagamos memoria.

Nos conocimos hace mucho tiempo ¿te acuerdas? Yo tenía siete años, era una niña bastante tímida, vulnerable y reservada, tú por entonces, también tenías pocos años de vida y tu aspecto era diminuto, frágil, silencioso... sin embargo fui yo la que acudí a ti en busca de ayuda, ese fue nuestro primer encuentro y desde entonces nuestras vidas se unieron yo diría que para siempre.

Nos conocimos
hace mucho
tiempo ¿te
acuerdas? Yo tenía
siete años, era una
niña bastante
tímida, vulnerable
y reservada, tú por
entonces, también
tenías pocos años
de vida y tu
aspecto era
diminuto, frágil,
silencioso.



Respaldada por ti,
 crecí, crecimos las
 dos, poco a poco
 maduramos, nos
 hicimos fuertes,
 con opinión, con
 decisión, con
 identidad propia,
 con un criterio
 firme y seguro ante
 la vida,
 compartimos
 entonces un
 trabajo, unas
 actividades
 acordes a la edad,
 unos temas de
 conversación que
 aclaraban nuestras
 dudas,
 compartimos
 amigos, amores,
 encuentros y
 desencuentros.

Compartí contigo mi niñez, enseñanzas,
 juegos, risas, llantos...pero sobre todo compartí
 contigo a muchas personas, que a través tuyo me
 dedicaron atenciones, cuidados, cariño,
 amistad...

Así pasaron los años y rodeada siempre de
 mi familia y respaldada por ti, crecí, crecimos las
 dos, poco a poco maduramos, nos hicimos
 fuertes, con opinión, con decisión, con identidad
 propia, con un criterio firme y seguro ante la vida,
 compartimos entonces un trabajo, unas
 actividades acordes a la edad, unos temas de
 conversación que aclaraban nuestras dudas,
 compartimos amigos, amores, encuentros y
 desencuentros... y también ¿Cómo no?
 Compartimos algún enfado ¿te acuerdas?

Yo me enfadaba contigo cuando nuestra
 opinión no era la misma, cuando las cosas no
 salían como yo deseaba, me daba rabia que
 conociéndonos tanto como nos conocíamos y
 estando tan unidas como estábamos, tú no me
 comprendieras, entonces me alejaba de ti, ponía
 distancia entre tú y yo, necesitaba tiempo para
 pensar, para calmarme y entender que existen

distintos puntos de vista sobre un mismo tema, que somos diferentes (con derecho a serlo, además), que no vivimos de la misma manera las distintas situaciones que la vida nos plantea, que las cosas no son blancas o negras, que tienen matices, colores, que es necesario ceder, a veces tú, a veces yo, a veces las dos...y es entonces cuando llego a estas conclusiones, es entonces cuando vuelvo a ti, para hablar, para seguir compartiendo un presente y seguramente un futuro, porque tú das sentido a mi vida, ¿lo sabías? la llenas de proyectos que haces que estén a mi alcance.

Hoy tenemos las dos 35 años, hemos recorrido un gran camino juntas, nos queda aún camino por recorrer, pero hoy te quiero decir que me siento orgullosa de haberte conocido, gracias por todo amiga, gracias por todo ASPACE.

UN ABRAZO.

Inmaculada Cordovilla

Usuaria de centro de día de Aspace en Bergara Guipúzcoa



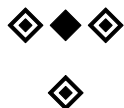
Hoy tenemos las dos 35 años, hemos recorrido un gran camino juntas, nos queda aún camino por recorrer, pero hoy te quiero decir que me siento orgullosa de haberte conocido, gracias por todo amiga, gracias por todo ASPACE.



“Antes me ayudaban a comprar ropa. Ahora me busco la vida.”



Al cabo de un tiempo de llegar aquí tuve silla eléctrica y poco a poco fui saliendo a la calle, al principio acompañada por algún educador y luego yo sola.



Hola, me llamo Avelina Alonso y nací en un pueblecito de Zamora (Faramontanos de Tábara) y vivo en la residencia de Goienetxe desde el año 85, también trabajo en el modulo de cestería.

Tú al principio cuando llegas aquí ¿eras tan independiente como ahora?

-Venía de mi casa, estaba muy protegida por mis hermanos. Al cabo de un tiempo de llegar aquí tuve silla eléctrica y poco a poco fui saliendo a la calle, al principio acompañada por algún educador y luego yo sola. Creo que la silla fue algo muy importante para empezar a funcionar de forma autónoma. Aunque otros asuntos, me costaba controlarlos como por ejemplo: el dinero, que no dominaba suficientemente cuando llegue aquí. Me acogieron muy bien e inicio mi vida aquí.

¿Cómo has aprendido a organizarte en este sentido?

-Vine con lo justo, no tenía nada, mi cuñado al principio me llevaba las cuentas, incluso estuve en su seguro sanitario. Cobraba poco. Pero poco a poco me fueron asesorando: el responsable de vivienda, una educadora, etc. Me sacaron mi cartilla de seguridad social, renové mi carné de identidad, saqué una cartilla de la kutxa y me enseñaron a hacer cuentas y ...¡hombre!, no es que yo sepa mucho, pero me defiendo.

¿Nos dices como haces cuando a fin de mes cobras tu “dinerito”?

-En principio me hacían las gestiones, las cuentas, pero al cabo de un tiempo pienso que puedo hacerlo yo y empiezo a funcionar de forma más autónoma. Antes me ayudaban a comprar ropa. Ahora me busco la vida; me conocen en el barrio, me dejan ropa para probar en casa, etc.



Antes me ayudaban a comprar ropa. Ahora me busco la vida; me conocen en el barrio, me dejan ropa para probar en casa, etc.





Tengo

domiciliados los

pagos fijos:

Vivienda y centro

de día.



Todos los meses

voy guardando un

poco de dinero

para vacaciones y

arreglos de la silla.



También suelo

aprovechar la

época de rebajas y

el mercadillo para

comprarme ropa.



¿Cómo administras tus gastos?

-En primer lugar, tengo domiciliados los pagos fijos: Vivienda y centro de día.

Una vez que tengo cubiertos estos pagos y cuando necesito dinero bajo a la kutxa y saco para mis gastos. Tengo la cartilla al día y así se cuanto dinero tengo.

¿Como haces para pagar las vacaciones?

¿ahorras? ¿Como haces con los arreglos de silla? ¿Y comprar ropa?

-Todos los meses voy guardando un poco de dinero para vacaciones y arreglos de la silla. También cuento con el dinero de las gratificaciones mensuales y de esta manera puedo darme de vez en cuando algún capricho (ropa, ir a comer por ahí) etc. También suelo aprovechar la época de rebajas y el mercadillo para comprarme ropa.

¿Te has quedado alguna vez sin dinero para acabar el mes?

Al principio sí. Creo que como todo el mundo. Ahora no me pasa eso pues tengo más experiencia con el dinero y se que siempre hay que guardar un poco por si acaso.

¿Qué piensas tú de los compañeros que no pueden disponer de dinero para tomarse por ejemplo un café?

-Yo creo que todo el mundo debe disponer por lo menos de la gratificación mensual que ganamos en los centros de Día. Y creo que este dinero debe ser para que lo gastemos en lo que nos gusta. Hay algunos compañeros, que aunque no pueden pedir, conocemos sus gustos y sabemos que, por ejemplo, les gusta tomarse un chocolate por las mañanas. Y este chocolatillo podría salir de esas gratificaciones. Por otro lado hay compañeros que aunque no dominan perfectamente el tema del dinero, si tienen aficiones y gustos propios. Creo que las gratificaciones se podían usar en forma de "pagas", pues de esta manera podrían aprender a saber el valor del dinero y a manejarse con él, a organizarse cada uno en la medida de sus posibilidades.



Todo el mundo debe disponer por lo menos de la gratificación mensual que ganamos en los centros de Día.



Hay algunos compañeros, que aunque no pueden pedir, conocemos sus gustos y sabemos que, por ejemplo, les gusta tomarse un chocolate por las mañanas. Y este chocolatillo podría salir de esas gratificaciones.





Tengo una
asignatura
pendiente:

Aprender a usar y
funcionar con la
tarjeta de crédito.

Todavía no tengo
la idea de que el
plástico este es

dinero.



¿Qué piensas que te quedaría por hacer?

Creo que tengo una asignatura pendiente.
Aprender a usar y funcionar con la tarjeta de
crédito, pues todavía me da miedo a no controlar
los gastos y pasarme del presupuesto que tengo.
Todavía no tengo la idea de que el plástico este
es dinero.



PÁGINAS WEB

“La ayuda técnica debe suplir la dependencia de la persona para que, mejorando su discapacidad, constituya a salvar su minusvalía o desventaja social”.

Conferencia de la AAATE

Asociación para el avance de la tecnología de apoyo en Europa.

En el año 2007 9ª conferencia en Donostia

<http://www.aaate.net>



La ayuda técnica debe suplir la dependencia de la persona para que, mejorando su discapacidad, constituya a salvar su minusvalía o desventaja social.



¿Qué es una ayuda técnica?

-“Aquellos instrumentos dispositivos o herramientas que permiten, a las personas que padecen una discapacidad temporal o definitiva, realizar actividades que sin dicha ayuda no podrían ser realizadas o requerirían de un mayor esfuerzo para su realización.”

TURISMO ACCESIBLE PARA TODAS LAS PERSONAS

www.vialibre.es

www.lanibea.com

www.im.guidosimplex.com

www.conforthoteles.com



**II JORNADAS DE VIDA
INDEPENDIENTE CELEBRADAS
EN EL PALACIO DEL KURSAAL
LOS DÍAS 15 Y 16 DE JUNIO DE
2006.**

Acudimos por primera vez a estas jornadas los delegados de módulo como representantes de todo un colectivo de personas adultas que acudimos a Aspace, acompañados de nuestros responsables de módulo y jefe del servicio de Aspace.

Informarnos y trasladar a nuestros compañeros un novedoso proyecto de vida independiente para personas con discapacidad era nuestro principal motivo de asistencia.

Hubo ponencias, mesas redondas, testimonios personales, talleres de trabajo...todo



Acudimos por primera vez a estas jornadas los delegados de módulo como representantes de todo un colectivo de personas adultas que acudimos a Aspace.





“Las personas con discapacidad deben tener los mismos derechos civiles, las mismas opciones e idéntico control sobre sus vidas que las personas sin discapacidad. Así, todas las personas tienen derecho a pensar, hablar y decidir por sí mismas, sin la interferencia de otros, así como a asumir los riesgos y a disfrutar de las experiencias que esperan ahí fuera.”



para mostrarnos otra nueva opción de vida que ya funciona en otros países y que aquí en Euskadi empieza a dar sus primeros pasos.

Su filosofía defiende que:

“Las personas con discapacidad deben tener los mismos derechos civiles, las mismas opciones e idéntico control sobre sus vidas que las personas sin discapacidad. Así, todas las personas tienen derecho a pensar, hablar y decidir por sí mismas, sin la interferencia de otros, así como a asumir los riesgos y a disfrutar de las experiencias que esperan ahí fuera.”

La diferencia está en que trata de hacerlo desde un medio normalizado, manteniendo nuestro entorno, evitando un ambiente residencial, tratando de que se pueda elegir el proyecto de vida individual que a cada cual le convenga más.

Nuestra experiencia fue muy buena y como conclusión podríamos decir que es importantísimo que acudamos a estos actos porque nosotros, nuestro colectivo tiene mucho

que escuchar, mucho que aprender pero también tiene mucho que...decir.

Paginas web interesantes:

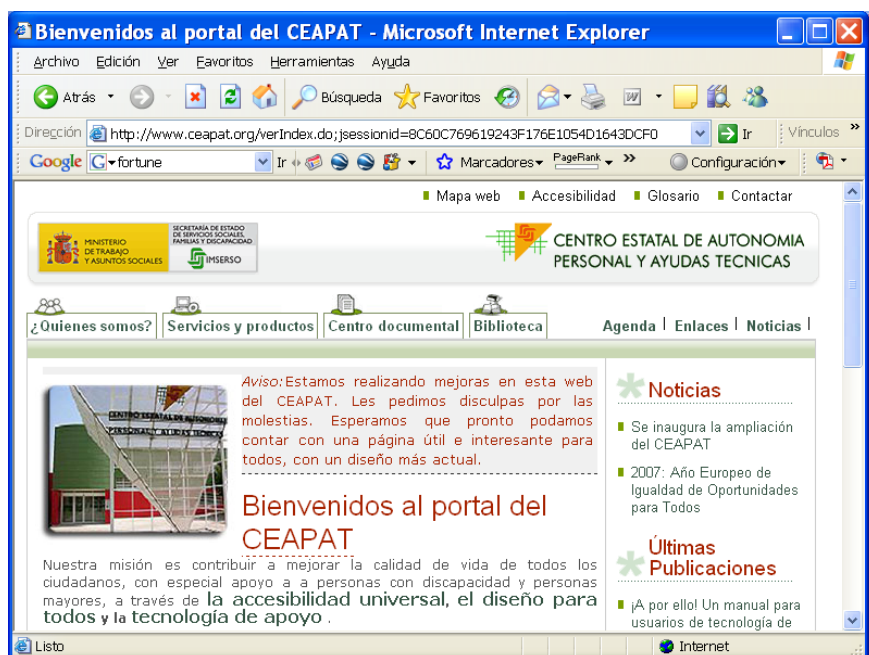
www.cost219.org

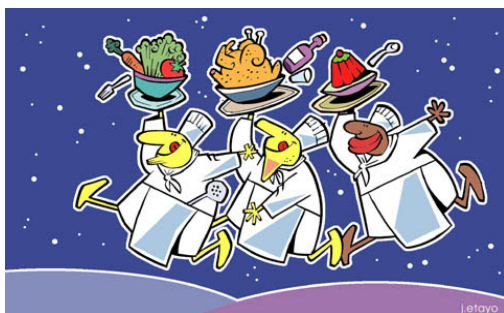
www.fortune.net.org

www.ceapat.org



Es importantísimo que acudamos a estos actos porque nosotros, nuestro colectivo tiene mucho que escuchar, mucho que aprender pero también tiene mucho que...decir.

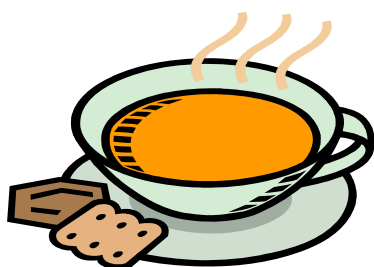




A FUEGO LENTO

SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES (4 personas)



- 250g de almejas
- 250g de calamares limpios
- 250g de rape
- cebolla
- cucharadas de tomate triturado

PREPARACIÓN:

En una cazuela con agua y sal, cocer las almejas, los calamares, las gambas y el pescado durante 15- 20 minutos.

Colar y reservar el caldo obtenido. Quitar las conchas de las almejas, trocear los calamares, pelar las gambas y desmenuzar el rape.

En una sartén con aceite, sofreír la cebolla y el tomate, añadir el sofrito al caldo, calentarlo a fuego lento 5 minutos incorporar las almejas, los calamares, las gambas y el rape.

BESUGO AL PAN RALLADO

Ingredientes (4 personas)

- 4 besugos de ración limpios y eviscerados
- 1 cucharadas de ajo y perejil picado
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 limón



PREPARACIÓN:

Pon el horno a calentar a unos 200 Cº, cortar el limón en rodajas, sazona dos besugos y hacerles unos cortes en el lomo para poner las rodajas de limón. Mezcla el picadillo de ajo y perejil, el pan rallado, 2 cucharadas de aceite, de vinagre, sal y pimienta. Extiende la mezcla anterior sobre los besugos rociados con un poco mas de aceite y asarlos en el horno unos 10/ 15 minutos o hasta que este en su punto

Nota: Conviene que se riegue varias veces el pescado con su propio jugo durante la cocción para que no quede reseco.

NUECES CON MIEL Y CON HELADO

INGREDIENTES (4 personas)



- 200g de nueces peladas.
- 50g de mantequilla.
- 8 cucharadas de miel.
- 8 bolas de helado de vainilla.

PREPARACIÓN:

Funde la mantequilla y fríe en ella las nueces. En copas de postre, pon las nueces rociadas con un poco de miel y, encima, 1 o 2 bolas de helado.

SOPA DE LETRAS

S	I	E	R	R	A	M	B
S	R	W	D	M	S	A	A
U	Q	J	O	A	I	D	N
V	A	Y	X	R	L	E	C
O	V	A	L	C	L	R	O
M	E	S	A	O	A	A	S
G	A	T	D	B	S	S	Ñ
Z	Z	I	P	A	L	G	L
G	O	J	S	P	H	E	P
C	L	A	V	O	S	R	A
M	A	R	T	I	L	L	O
C	O	L	A	F	E	L	I
L	I	J	A	D	O	R	A
D	L	A	E	L	D	P	L
G	U	D	Ñ	U	P	S	Q

Buscar 9 cosas que hay en una carpintería

CHISTES

Un grupo de leperos organiza una excursión a Inglaterra. Llegan al aeropuerto se montan en el autobús y llegan a la embajada de Londres y ven una pancarta diciendo "Welcome leperos" y dicen al autobús ero "como no se vaya Wel no salimos del autobús".

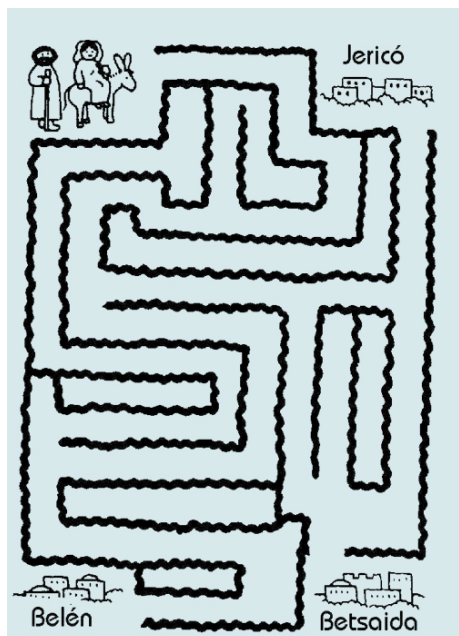


-¿De donde vienen los niños?

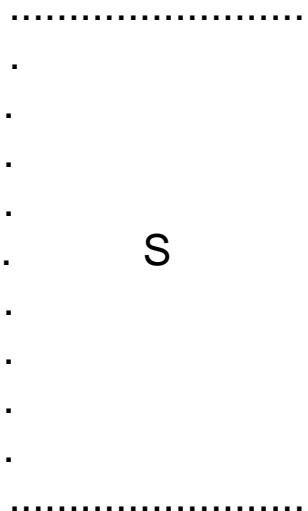
-De Estados Unidos. (de estar dos unidos).

-¿Porqué se suicidó el libro de matemáticas?

-Por que tenía muchos problemas.



JEROGLIFICO



Estamos...

Solución al jeroglífico

-Solos-

¿QUE LE DIJO...?

-¿Que le dijo el azúcar al café?

- Por ti me derrito ¡moreno!

-¿Qué le dijo el silencio al ruido?

-Tu no callas y yo no digo.

-¿Qué le dijo la naranja al limón?

-¡La fruta más dulce soy yo!

-¿Qué le dijo el tacón al zapato?

-Tú sin mí serías bajo.

ULTIMAS NOTICIAS

Ha comenzado a funcionar un servicio de vivienda de Aspace en Eibar que acogerá a usuarios de la zona estamos muy contentos e ilusionados porque estamos cerca de nuestros domicilios habituales y podemos acudir además a nuestro centro de día con nuestros amigos y educadores de siempre.

Tenemos autobuses adaptados en la provincia cada media hora esto nos permite movernos con comodidad, además de un Euro-taxi en Bergara disponible las 24 horas su número de teléfono es: 690900238



ADAPTACIÓN SENCILLA EN EL BAÑO



Adaptación sencilla en el baño para poder arrimar la grúa a la bañera: Hacer un par de agujeros en la parte baja del alicatado de la bañera (donde normalmente hay hueco) coincidiendo con la apertura de las patas de la grúa. Agujeros que se pueden cubrir con unas sencillas tapas.

