

KONTATU Noviembre 2003

revista del servicio de adultos de Aspace-Gipuzkoa número 07



Editorial	01
Entrevistas	08
Poesía	32
Con Ausart	37
Pasatiempos	39

Editorial

Iniciativas Propias

Entrevistas

De Fiesta: Feria de la Cerveza

La Voz de los Niños

Poesía

Más Personal

Un Día de Entrenamiento en

Bergara

Con Ausart

Adivinanzas

Frases Célebres

Sopa de Letras

INDICE

■ 01

■ 03

■ 08

■ 28

■ 30

■ 32

■ 33

■ 34

■ 37

■ 39

■ 40

■ 41

EDITORIAL

Siempre que hablamos del tiempo libre de las personas adultas, nos estamos refiriendo a ese espacio de tiempo, que estamos desocupados, sin obligaciones que atender, y en el cual hacemos, decidimos “libremente” hacer lo que nos apetece.

Normalmente, ese “hacer lo que nos apetece”, ese espacio de tiempo LIBRE, nos permite realizar “actividades” elegidas voluntariamente, y que nos entretienen, nos divierten, nos hacen disfrutar y por eso las hacemos. También, de alguna manera, este tiempo LIBRE, que nos permite ponernos en relación con otros, compartir situaciones, convivir, nos forma, nos enriquece como personas, y nos capacita para la vida humana.

Para nosotros, ciudadanos de esta comunidad con discapacidad, también es así. Con nuestro tiempo libre, pretendemos lo mismo, deseamos lo mismo y sin embargo, nuestra realidad es muy distinta.

Es distinta por que nuestro “transcurrir por la vida” ha sido diferente al resto. Hoy ya somos hombres y mujeres pero desde nuestra infancia, hemos sido desarraigados de nuestro entorno, desvinculándonos en demasiadas ocasiones de la sociedad.

Nos hemos desarrollado como personas humanas, pero viviendo cada etapa de nuestra vida fuera del medio social habitual.

■
**Normalmente, ese
“hacer lo que nos
apetece”, ese espacio
de tiempo LIBRE, nos
permite realizar
“actividades”**
■

Hemos vivido y seguimos viviendo dentro de una Institución, que aunque nos acepta con nuestra discapacidad, apuesta por nosotros y pone medios que permiten nuestro avance, el haber crecido al margen de los demás, nos ha ocasionado importantes carencias en nuestro desarrollo y capacitación personal por falta de relaciones y experiencias adecuadas a la vida humana. Carencias que hoy en días tratamos de solventar con el trabajo que realizamos a diario.

■ ■
**Con nuestro tiempo
libre, pretendemos lo
mismo, deseamos lo
mismo.**

■ ■

Por todo esto, hoy queremos hablar alto de nuestras carencias a este nivel, de nuestra falta de experiencias de vida, de nuestra "escasez" de vivencias de relación con otros semejantes y de nuestras ganas de tenerlas. De nuestra necesidad de poner fin y remedio a todo esto, porque pensamos, que el tiempo libre, nuestro tiempo libre, ese espacio de tiempo precioso que a nosotros, precisamente por nuestras características, nos cuesta tanto llenar, puede ser una vía, una manera, (siempre que lo organicemos bien, siempre que se ofrezcan alternativas, siempre que podamos elegir...) de sacarle provecho a la vida .

INICIATIVAS PROPIAS

Sobre cómo responden nuestras familias ante las iniciativas que planteamos nosotr@s y las que plantean nuestros hermanos.

Cómo lo vemos nosotros.

Os vamos a contar dos historias reales como la vida misma. En una el personaje es una chica que podría ser la hermana de cualquiera de [nosotr@s](#) y en la otra los personajes somos [nosotr@s](#).

Historia 1.

Beatriz es mi amiga, tiene 23 años estudia en la Universidad de Deusto. Para llegar hasta allí primero pasó por la escuela, luego fue al instituto. Ha hecho lo que hace casi todo el mundo y así ha tenido la posibilidad de conocer gente, hacer amigos, vivir experiencias y poco a poco decidir lo que quiere hacer.

De pequeña le llevaban sus padres al cole, cuando creció un poco le empezaron a dejar ir con gente de su clase. En el cole y en el barrio encontró los primeros amig@s, crecieron juntos y hacían mil cosas. Sus padres han vivido todo esto de forma natural, han ido viviendo cada etapa de Beatriz y adaptándose a ella, se han preocupado, a veces no le han dejado hacer cosas que Beatriz quería porque les daba miedo, pero han ido creciendo con ella. Beatriz tiene [amig@s](#) desde pequeña, unos del cole, otros del insti y ahora los de la universidad.

Si Beatriz tiene una cena de [amig@s](#) o han pensado hacer una excursión o ir aun concierto o

■
■ ■
**Han ido viviendo cada
etapa de Beatriz y
adaptándose a ella**
■ ■
■

Llegar tarde a casa por la noche, lo comenta en casa, lo hablan, se interesan por lo que va a hacer para estar tranquilos pero generalmente no hay ningún problema.

A Beatriz sólo le queda organizarse.

Historia 2.

Yolanda puede ser cualquiera de [nosotr@s](#). Tiene 25 años y está en Aspace desde los 3. Conforme ha ido creciendo ha ido pasando por los todos los servicios de Aspace y ahora trabaja en los centros de Día del servicio de adultos de Aspace.

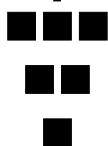
Va al centro en autobús. De pequeña sus padres le acompañaban a la parada. Sus compañeros de grupo eran de Tolosa, Rentería, Donosti, Irún, Hondarribia, Oiartzun, Trintxerpe. Sigue yendo al centro en autobús y le siguen yendo a buscar a la parada. Yolanda no ha podido ir a jugar a la plaza con sus amigos del cole, ni integrarse mucho en su barrio porque salía poco y siempre con sus padres.

Sus [compañer@s](#) se van bajando uno aquí, otro allí....

A sus padres Yolanda les preocupaba mucho Empezó a ir para que le hicieran rehabilitación. Sus padres estaban preocupados, desconcertados, no sabían qué hacer ni dónde acudir. En el centro hacíamos muchas cosas, logopedia, rehabilitación. Para su familia lo importante era la recuperación física, la salud.

Poco a poco va quedándose más tiempo en Aspace y su familia está un poco más tranquila. Yolanda va creciendo pero como necesita una atención "especial" cuando no está en Aspace

■
■ ■
■ ■ ■
**Yolanda no ha sabido
lo que era tener
amigos hasta que
pasó el tiempo y
empezó a hablar con
sus compañer@s**



siempre está con sus padres o con alguien que se ocupe de ella.

Yolanda no ha sabido lo que era tener amigos hasta que pasó el tiempo y empezó a hablar con sus [compañer@s](#), a hacer cosas junto con otra gente, pero siempre los amigos los ha encontrado en el centro de día. Fuera del centro no es lo mismo, es más complicado porque cada uno de nosotros somos de un sitio diferente y nos resulta mucho más difícil encontrarnos con nuestra cuadrilla como cualquier otra persona. Otra cosa que también nos pasa es que nuestros padres y madres se acostumbran a cuidarnos mucho por las dificultades que tenemos y en nuestra vida hay pocos cambios.

Por todo esto que hemos dicho hasta ahora Yolanda no suele tener muchos planes para hacer cosas fuera del centro, sobre todo porque no tiene amigos y porque no está acostumbrada a salir, quedar, hacer planes que no sean con sus padres.

Si plantea a su familia un plan para hacer algo con sus amigos su familia le hace un montón de preguntas y necesitan tener mucha información de lo que vamos a hacer para dejarnos hacerlo.

COMO LO VEMOS NOSOTROS

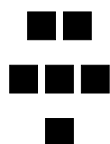
Nuestros [herman@s](#):

Ellos se van haciendo mayores y van haciendo las cosas normales de su edad y los padres se van adaptando a la realidad de cada momento.

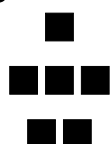
Ellos van aprendiendo desde pequeños a ser independientes, juegan en el barrio, van haciendo amigos en el cole, van haciendo planes, eligen la ropa que les gusta....

■
■ ■
**La familia, necesita
tener mucha
información de lo que
vamos a hacer para
dejarnos hacerlo.**
■ ■
■

Ellos piden permiso para hacer las cosas hasta una determinada edad o hasta que demuestran a sus padres que son responsables, a partir de ese momento no piden permiso sino que lo comentan en casa para las familias lo sepan.



**Nosotros
generalmente no
hacemos planes por
nosotros mismos,
suelen ser actividades
que organizan otros.**



Ellos van haciendo y aprendiendo las cosas de forma natural en función de su edad y los padres se empeñan en que vayan aprendiendo a ocuparse de lo que es apropiado en cada momento.

Ellos suelen tener complicidad entre los hermanos y se ayudan y apoyan mutuamente. Hacen cosas juntos y comparten muchas cosas.

Entre [nosotr@s](#):

Nosotros no pasamos del cole al insti, ni de ahí al trabajo o la universidad. Igual por esto, aunque por nosotros también pasan los años y crecemos como todo el mundo, nuestros padres y madres a casi todos nos ven como niños a los que hay que cuidar, estar atentos, hacerle las cosas etc... y aunque pasan los años nos ven casi igual que cuando éramos pequeños y les cuesta comprender que nuestras necesidades crecen y cambian como las de todo el mundo.

Nosotros por nuestra situación física muchas veces necesitamos que la gente nos eche una mano para poder hacer las cosas.

Nosotros generalmente no hacemos planes por nosotros mismos, suelen ser actividades que organizan otros y casi siempre por alguna situación especial que esté organizada, con

personas de mucha confianza o llamando a gente de la coordinadora de minusválidos.

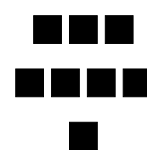
Nosotros para que nos dejen salir tenemos que asegurar a nuestras familias con quién vamos a salir y generalmente nuestros padres hablan con ellas antes de darnos permiso. Necesitan tener seguridad.

Nosotros si planteamos un plan en el que no hay personas que se hagan cargo de nosotros generalmente nuestras familias no tienen confianza en nosotros y no nos dejan hacerlo.

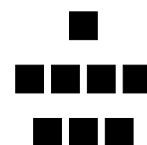
Nosotros nos vamos haciendo mayores y para nuestras familias nuestras necesidades cambian poco, les cuesta darse cuenta que a nosotros nos apetecen las mismas cosas que al resto de la gente y que cuando nos hacemos mayores nos apetece hacer cosas de mayores. Nos apetece ir de cena, ir a celebraciones, conciertos, al futbol, al cine, invitar a nuestr@ novi@ a comer a casa, ir con nuestros amigos o parejas de vacaciones, vestirnos a nuestro gusto, salir de marcha etc... .

Nosotros como todo el mundo aprendemos a hacer las cosas haciéndolas, así que si no las hacemos no aprendemos.

Nosotros como solemos estar muy protegidos por nuestros padres muchas veces tenemos poca relación con nuestros hermanos y por eso se desentienden un poco de lo que nos pasa, crecemos de forma diferente y generalmente estamos más con nuestros padres.



Nosotros como todo el mundo aprendemos a hacer las cosas haciéndolas.





**Sonia Medina –
Usuaria-**



Tengo deporte, me gusta practicarlo porque me permite ocupar un espacio de tiempo, prepararme para competir, superarme, conocer gente distinta y viajar.

ENTREVISTA

Persona entrevistada:
Sonia Medina Usuaría
del centro de Aspace
adultos en Bergara.

1-¿En que ocupas tu tiempo libre?

-Los días de diario, exactamente, los lunes y los miércoles tengo deporte de cinco a seis de la tarde, entreno atletismo, me gusta practicarlo porque me permite ocupar un espacio de tiempo, prepararme para competir, superarme, conocer gente distinta y viajar. Los fines de semana voy a la Rioja con mis padres y también salgo con mis amigos que a la vez van conmigo al centro de Aspace.

2-¿Te es suficiente con lo que haces o tienes alguna inquietud más?

-Me es suficiente con lo que hago.

3-¿Eres capaz de hacer planes con tus amigos buscando las ayudas necesarias (monitores, transportes, planes...) o por el contrario solo acudes a actividades organizadas por otros?

-Cuando mis amigos y yo decidimos ir a algún sitio lo organizamos entre todos, a veces vamos solos, incluso utilizando el transporte público como el tren, otras, nosotros mismos hemos buscado monitores y transporte adaptado, hemos ido a comer o a pasar el día a San Sebastián, Zarauz, Usurbil...

4-¿Los monitores de tiempo libre que te ayudan en estos planes ¿de donde proceden? (de otras organizaciones, de practicas...).

-Los monitores que nos acompañan están acostumbrados a estar con nosotros, porque han ido de vacaciones a través de las salidas que organiza Aspace. Otros monitores son del grupo de tiempo libre de Saltoka situado en Oñate, y alguna vez ha venido y hemos organizado comidas con un educador de otra asociación como Aransgui.

5-¿Están orientados, preparados, conocen su labor en estas actividades?

-Pienso que están acostumbrados a estar con nosotros, aunque considero que soy bastante autónoma para moverme y para hablar y por este motivo no necesito mucha ayuda por parte de otros.

6-¿Qué les podría ayudar?

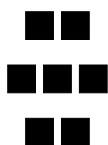
-Yo creo, que aunque están acostumbrados a estar con nosotros, les venía muy bien venir a los centros a conocernos mejor a todos, incluso deberían hacer practicas, de esta manera ellos nos conocen más (los momentos en los que necesitamos ayuda, como se nos tiene que ayudar, nuestros gustos...) y a la vez, nosotros, también les conocemos a ellos. Este hecho (el poderles conocer) nos da confianza y seguridad a la hora de compartir con ellos más tiempo.

■
■ ■
■ ■
■
**Quando mis amigos y
yo decidimos ir a
algún sitio lo
organizamos entre
todos.**

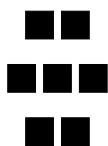
■
■ ■
■ ■
■

7-¿Qué otras ayudas necesitas?

-Las ayudas que yo necesito, me las proporciona mi familia, que me permite y me facilita las cosas en este ámbito (me deja hacer planes, me llevan de un pueblo a otro...) mi madre me suele decir muchas veces "Sonia, si nosotros podemos ayudarte te ayudaremos en todo".



**"Sonia, si nosotros
podemos ayudarte te
ayudaremos en todo"**



ENTREVISTA

Persona entrevistada: Ainhoa Markuleta.
 Monitora del club de tiempo libre Saltoka en Oñate.



Ainhoa Markuleta
-Monitora de Tiempo libre-

1. ¿Qué te empujó a ser monitora de tiempo libre?

-Me empujó el haberlos conocido, a través de las practicas que hice tanto en el centro de adultos de Aspace en Bergara, como en el centro de Uli-Azpi en Fuenterrabia. Mis amigos y yo, vimos que no había nada que pudiese responder a vuestras necesidades en el tiempo libre, y nos centramos en hacer algo en Oñate. De esta manera creamos dos grupos de personas, diferenciados por sus características, uno formado por personas con síndrome de Down y otro con vosotros, personas que acudís a Aspace.

2. ¿En que espacio de tiempo desarrollas tu labor? (fines de semana, vacaciones...).

-Por falta de medios, hacemos un total de dos salidas de fines de semana (de sábado a Domingo con noche incluida) al año, y dos comidas aproximadamente.

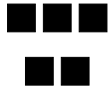
3. ¿Funcionas con un equipo o sola?

-Somos un grupo de amigos, que tenemos amistad con vosotros y nos apetece compartir el tiempo libre juntos. No somos una organización.



Me empujó el haberlos conocido





4. ¿Podrías explicar las ventajas y desventajas de funcionar de una manera o de otra?

-Creo que funcionando en grupo, estás más arropada, tienes más ganas y más ilusión por hacer cosas y dispones de más medios.

5. ¿Crees que se necesita una preparación especial para salir con nosotros? Si es así, ¿te sientes preparada?

-En un principio, no creo que se necesite ninguna preparación especial, simplemente hacen falta ganas de disfrutar, de ayudar y de ser uno más en la cuadrilla. Aunque si es verdad, que con personas que necesitan una ayuda especial, necesitamos la colaboración de una monitora que las conozcan muy bien.

**Somos un grupo de
amigos**

6. ¿Qué actividades hacéis?

-En invierno vamos a pasar el fin de semana en casas rurales y cenamos en sidrerías. En Primavera vamos a un albergue en Zarauz y vemos el ambiente costero. En Carnaval hacemos una comida con baile y en Julio hacemos una comida-despedida.

7. ¿Cómo las organizáis?

-Primero nosotros (monitores) vemos las fechas que nos vienen bien, luego os informamos a vosotros y las concretamos. Después, juntos buscamos el sitio adecuado para ir a pasar el fin de semana (aunque a veces nos tenemos que

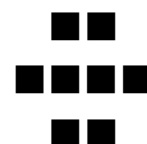
adaptar a lo que hay), conseguimos el transporte adaptado, y vosotros os encargáis de conseguir más monitores ya que nosotros, solo somos cinco y no disponemos de más personas para ir. Finalmente hacemos un recuento para ver quienes vamos a ir, concretamos todo y nos vamos.

8. ¿Crees que se cubren todas las necesidades que existen a este nivel en la zona?

-No rotundamente, nosotros hacemos lo que podemos, pero al no ser una organización, sino un grupo de amigos, que cada uno tiene su propia vida y trabajamos en otras cosas, nuestro tiempo no nos da para más. Yo pienso que debería haber alguna organización que organizara el tiempo libre durante todo el año. Nosotros (Saltoka) no podemos por ser simplemente un grupo de amigos.

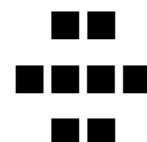
9. ¿Cómo podríamos hacer para que las personas, los monitores de tiempo libre estuviesen orientados, preparados, se renovaran y sus objetivos y pretensiones perdurasen en el tiempo?

-A través de una organización que luche por sus objetivos, o sea, que funcione con frecuencia, que asuma parte de los gastos que se producen, que funcione con monitores fijos (al menos la mayoría de ellos), que estos, fuesen pagados...



En primavera vamos a un albergue en Zarauz y vemos el ambiente

costero.




10. ¿Necesitaríais algún tipo de ayuda?¿si es así, ¿Cuál?

-Nosotros, teniendo en cuenta que somos un grupo de amigos, nos vendrían bien subvenciones (algo ya recibimos) para aminorar los gastos de cada salida, ya que realizar cualquier salida con vosotros, supone un gasto mayor, por necesitar transporte adaptado. También necesitaríamos más personas voluntarias, porque nos hemos quedado sin hacer salidas por falta de monitores.

11. ¿Cómo se podrían conseguir?

-Luchando más.



**Nosotros hacemos lo
que podemos**

ENTREVISTA

Persona entrevistada: Florencio Irazusta, padre de Usuaria del centro de día en Goienetxe, San Sebastián.

1- ¿Tu hija tiene alguna inquietud en el tiempo libre?

-A Alfonsina le gusta mucho salir a pasear, tomar el aire. También le gusta hacer compras, compras que sean de su gusto. Sobre todo ropa. Solemos ir los tres, yo de taxista, la madre y ella.

2- ¿Te plantea ella alguna preocupación al respecto?

-No. Si hace malo nos quedamos en casa. Le gusta oír música cubana, trikitrixas, etc. Si hace bueno, toma un zumo de naranja y salimos de paseo.

3- ¿Cuenta con algún hobby o afición? Si es así ¿Cuál?

-Le gusta oír música, andar de paseo por ahí, salir a comer. También le gusta viajar.

4- ¿Le gustaría hacer alguna cosa especial?

-Que yo sepa y fuera de lo que solemos hacer, no.

5-¿Qué ayudas le harían falta?

-Ahora estamos pidiendo un carro eléctrico nuevo. En el Gobierno Vasco nos lo han rechaza-



Persona entrevistada:
Florencio Irazusta
-padre de usuaria-



do por ser mayores. Ahora lo hemos pedido a la Diputación. La inspectora del Gobierno Vasco nos dijo que este tipo de ayudas las conceden a personas que lo necesitan para ir al trabajo, etc. Aparte, nuestro carro ya tiene 10 años. Además, desde mayo de este año nos dan ayuda para el transporte. Nos dan dinero para gasolina mensualmente.

6- ¿Habéis solicitado algún tipo de ayuda a nivel de voluntariado?

-Hasta ahora nos arreglamos bien y nunca la hemos solicitado. El día de mañana ya veremos.

7- ¿Habéis ido alguna vez a vacaciones organizadas por Aspace o la Coordinadora?

-Si que ha ido, pero la última vez tuvo una mala experiencia y no ha querido volver.



**Le gusta oír música,
andar de paseo por
ahí, salir a comer.
También le gusta
viajar**



ENTREVISTA

Persona entrevistada: Javier Pascual, usuario de la Vivienda de Goienetxe, en San Sebastián.

1- ¿En que ocupas tu tiempo libre?

-Suelo salir a pasear con mi silla eléctrica y quedo con mis amigos para dar una vuelta. También me gusta mucho la música, por lo que suelo dedicar mucho tiempo a esta actividad.

2- ¿Te es suficiente con lo que haces o tienes alguna inquietud más?

-Me gustaría hacer más cosas: conocer más Donosti y sobre todo, utilizar más el transporte público, para así poder realizar más actividades.

3- ¿Las comentas con alguien?

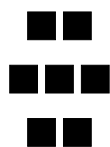
- Sí. El tema de la utilización del autobús lo estoy trabajando con mi educador, viendo itinerarios que me sirvan, tomando referencias para situarme mejor, conociendo los horarios del autobús, los derechos y obligaciones como usuario del transporte público, las normas de utilización. También quiero sacarme la txartela del bonobús para que me salga más barato y poder aprovecharme de las ventajas de los trasbordos. En definitiva, pido que se me den los recursos que necesito para poder desplazarme por la ciudad, como medio para, posteriormente, realizar otras actividades.

■
■ ■
Persona entrevistada:
Javier Pascual
-usuario de la
Vivienda-

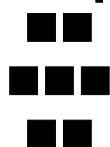


■ ■
Suelo salir a pasear
con mi silla eléctrica y
quedo con mis amigos.





Me gustaría hacer más cosas: conocer más Donosti y sobre todo, utilizar más el transporte público



Me gustaría ir más al cine, a alguna discoteca



4- ¿Qué te gustaría hacer?

-Me gustaría ir más al cine, a alguna discoteca (que hace mucho tiempo que no voy). Sobre todo, lo que más me gustaría hacer es aquellas cosas que me hagan sentirme autónomo y capaz de decidir lo que quiero hacer.

5- ¿Eres capaz de hacer planes con tus amigos buscando las ayudas necesarias (monitores, transportes, planes...) o por el contrario solo acudes a actividades organizadas por otros?

-Precisamente en estos momentos estoy intentando desarrollar mi autonomía para no quedarme solamente haciendo actividades organizadas por otros. Yo, aún y todo, creo que soy de los que más cosas puedo hacer autónomamente, pero hay compañeros míos que, por ser más

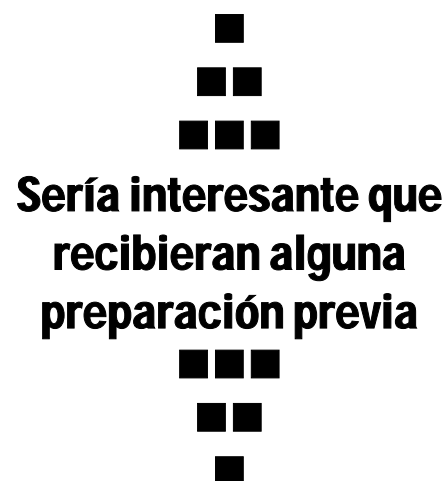
dependientes y por tanto, necesitar más apoyos, estaría bien que contaran con más servicios para sus momentos de ocio, más grupos de tiempo libre, para realizar otras actividades con amigos, y a su vez, dar a sus familias tiempo para realizar sus actividades.

6- ¿Los monitores de tiempo libre que te ayudan en estos planes ¿de donde proceden? (de otras organizaciones, de practicas...).

Suelo pedir a veces el servicio de la Coordinadora de Minusválidos. También suelo quedar con gente de prácticas que han pasado por Goienetxe.

7- ¿Están orientados, preparados, conocen su labor en estas actividades?

- La gente que ha estado de prácticas si tiene cierta orientación para saber cuales son los apoyos que necesito. Los apoyos que recibo por parte de la Coordinadora ponen toda la voluntad de su parte, pero en algunos casos están un poco perdidos. En este sentido, pienso que sería bueno contar con un sistema de permisos con los que la gente con la que salimos por ahí sepa hasta donde podemos realizar las actividades y de que manera. Y profundizando más en este tema, pienso que hay algunos padres que por temor a que va a pasar, o por otras causas, no dejan realizar algunas actividades a algunos compañeros. Pienso que estaría bien que desde el propio Aspace se orientara y animara a los padres para que facilitaran el desarrollo de estas actividades a sus [hij@s](#), sin olvidar nunca que la última decisión siempre va a ser de los padres.



8- ¿Qué les podría ayudar a estos monitores de tiempo libre?

-Sería interesante que recibieran alguna preparación previa sobre como deben de relacionarse y colaborar con nosotros, aunque pienso que lo fundamental es que tengan una actitud positiva para conectar con nosotros.

9- ¿Qué otras ayudas necesitas?

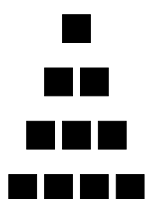
-Creo que lo que más necesito en estos momentos es poner en práctica las cosas que estoy aprendiendo (autobuses, rutas, calles prin

-

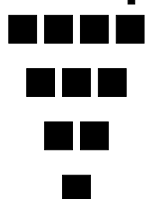
cipales, etc, y luego analizar los trayectos y actuaciones que hago para ver posibles errores, alternativas, etc.), y que esto no resulte algo excepcional, sino que sea algo normal.

10- ¿Cómo crees que puedes conseguir las?

- Creo que lo que necesito es el apoyo de la gente que están cerca de mí, y creerme yo mismo capaz de hacer más cosas de las que hago.



**Lo que necesito es el
apoyo de la gente que
están cerca de mí, y
creerme yo mismo
capaz de hacer más
cosas de las que hago**



ENTREVISTA

Persona entrevistada: Josean Barcenilla

Introducción

Desarrolló su actividad en Tiempo Libre, durante un año como Objeto de Conciencia, coincidiendo con el comienzo de la Sociedad Lur - Azpi, y durante años fue como Responsable de las vacaciones de ASPACE en los destinos de : Alicante, Salou, Sevilla - EXPO, Euro-Dysney-París, Málaga,...

1. ¿ Qué te empujó a dedicarte al Tiempo libre?.

- En principio, el pensar, el intuir que los momentos más divertidos y agradables con la gente que me rodeaba era en Tiempo Libre. En los que más aprendía.

Empecé a trabajar en ASPACE y me parecía más enriquecedora la relación personal que mantenía con el grupo de personas con los que compartía el trabajo, que estaban a mi alrededor, que se daba en el Tiempo Libre, y que no la podía mantener en otros ámbitos.

2. ¿ En qué espacio de Tiempo desarrollaste tu labor?.

- Buf!! . Pues es muy extenso. El tiempo que le he dedicado a temas e Tiempo Libre es muy largo.

Comencé en el año 87, en las primeras colonias de ASPACE, en Alicante. Luego hubo un periodo de impass, en el que no me dediqué a esto. Luego volví, después de eso, empecé en el año 92 colonias hasta el 97, que dejé de hacerlas.



**Persona entrevistada:
Josean Barcenilla**



En ese tiempo desarrollé, participé en varios tipos de programas de tiempo Libre.

- Durante un año, durante la Objeción de Conciencia, coincidiendo con la apertura de la Sociedad Lur- Azpi, desarrollé programas de TL en los fines de semana y fiestas.
- En las vacaciones de agosto de ASPACE, conocidas como "colonias".
- Y, también, en un par de salidas con otro concepto diferente y parecidas a las que vosotros denomináis de "coordinadora", en la que cada uno va con su acompañante.

■
En mi función, como Responsable de Vivienda, me lo paso muy bien, pero tampoco tengo el mismo tiempo para disfrutar como lo hacía en vacaciones.
 ■

3. *¿Volverías a hacerlo?, pregunta una entrevistadora.*

- Pues sí, dependiendo y cómo, es difícil de matizarlo, porque me sigue pasando lo que me pasaba al principio, que cuando más he disfrutado de la gente y con la gente es en una situación relajada, alrededor de una mesa, en el TL. Las actividades que realizamos habitualmente, no nos permiten disfrutar de todas las cosas más ricas de la vida. En mi función, como Responsable de Vivienda, me lo paso muy bien, pero tampoco tengo el mismo tiempo para disfrutar como lo hacía en vacaciones. De cualquier modo los años no pasan en vano, y no tengo los veintitantos que tenía entonces. Ahora me costaría un poco más hacer todo lo que hacía entonces, ...pero sí que volvería me parece que fue una etapa muy enriquecedora.

4. ¿Funcionaste como equipo o solo?.

- Hay matices. Siempre se funciona en equipo, en "colonias". Antes de ir a los destinos, con Begoña preparando, y luego en otros ámbitos, con los grupos con los que se está, creando vínculos de relación.

5. ¿Siempre estabas con ellos antes de ir?

- Al principio no lo hacíamos, pero, como hemos ido mejorando año tras año con las críticas constructivas y lo que se recoge de lo que la gente te va comentando (en Lur- Azpi la gente me dio mucha información), los últimos años hacíamos una comida todos los del grupo para no conocernos en el autobús rumbo al destino de vacaciones.

Se pasaron diferentes procesos. Se fue aprendiendo a lo largo del tiempo. Al principio había mucha gente de prácticas, de personal, y había más tiempo, pero no conocíamos las circunstancias con las que nos íbamos a encontrar. Lo que hacíamos era reflexionar como iban saliendo las cosas y eso nos ayudó a ir mejorando. Es un proceso de desarrollo normal en todos los ámbitos de la vida. Por eso se trataba de que el personal os conociera y que coincidiérais en los destinos, según vuestras peticiones, porque esto hace más fácil la relación y lo que os he comentado.

6. ¿Podrías explicar las ventajas y desventajas de funcionar de una manera o de otra?.

- Yo solo puedo hablar de lo bueno que tiene trabajar de una manera participativa. De esa



manera puedes recoger información sobre cómo hacer, cómo cambiar las cosas para mejorarlas y tener en cuenta los gustos, las preferencias, opiniones de " todo el mundo" .

7. ¿Crees que se necesita una preparación especial para salir, estar, organizarse con nosotros,...? Si es así, ¿te sientes preparado?.

- Hablando de las vacaciones, más conocidas como " colonias", lo que hace falta, sobre todo, es sentido común, respeto por el que tienes en frente, tanto para ejercer de acompañante, como para ejercer de responsable, aunque para esto si hace falta algo más (Básicamente, información sobre el mundo en el que te vas a mover, y más sentido común).

Al final todo tiene que ver con la calidad humana de las personas y básicamente con la relación que se establece con " vosotros" .

Yo creo que si porque en estos años he hecho muy buenos amigos gracias al tiempo libre, y a coordinar grupos de ASPACE. Esto no me ha librado de críticas, que me han servido para resituarme y mejorar lo que he hecho en los años en los que he trabajado en esas parcelas de tiempo libre.

8. ¿ Qué actividades hiciste?

- En vacaciones, lo que " vosotros" habéis querido hacer, sujetos eso sí a las posibilidades que han existido en cada momento (Salou, Blanes unas,...París, Sevilla,...otras), pero siempre teniendo como referente principal vuestros deseos.

■
■
Se trataba de que el personal os conociera y que coincidierais en los destinos, según vuestras peticiones, porque esto hace más fácil la relación y lo que os he comentado
■
■

En la Sociedad, se establecieron actividades participativas en forma de: juegos- Campeonatos a lo largo del año, comidas en ocasiones festivas, video- forum en los que hablábamos de temas sociales que nos interesaban,....

9. ¿ Cómo las organizaste?

-En la sociedad, se organizaba todo desde la junta directiva que estaba compuesta por Begoña SORRARAIN, algunos padres, familiares y sobre todo algunos de vosotros como President@, secretari@ y vocales. Yo sólo estaba participaba como asesoría técnica.

Las vacaciones, sin embargo, se organizaban con Begoña (antes, ella hacía su otra parte) a partir de que se establecían los destinos y los grupos después de que se recogían los deseos vuestros y/o los de vuestras familias. Se intentaba hacer compatibles deseos, posibilidades con realidad (grupo, destino, personal,), aunque no siempre era posible.

Luego ya " a pié de obra", en el destino propiamente dicho, se trataba de organizar a partir de vuestras propias demandas, allí mismo planificando grupos de salidas, organizando tiempos, actividades, recursos,....

10- ¿ Crees que se cubren todas las necesidades que existen a este nivel en la zona?.

- Como en todo, hay muchos campos de mejora, porque cada uno concibe de un modo su tiempo libre. Pero, creo que se sigue respondiendo, en lo básico, en vacaciones, que es además lo que en general más valoráis, ya que de hecho, la Sociedad, sigue abierta pero no

■
Hablando de las vacaciones, más conocidas como "colonias", lo que hace falta, sobre todo, es sentido común
 ■

la utilizáis tanto como las expectativas iniciales hacían prever.

11- ¿ Cómo podríamos hacer para que las personas, los monitores de Tiempo Libre, estuviesen orientados, preparados, se renovaran y sus objetivos y pretensiones perdurasen en el tiempo?.

- Hay dos cosas: una, que siendo como sois, enseñéis como sois y la gente decida estar con vosotros. Esto es, la gente que os conoce, como en cualquier otra situación de relación entre personas, decide estar con vosotros como amigos, con una relación entre amigos y más o menos comprometido en algunos proyectos: fin de semana, vacaciones,

Otra, que a ese grupo de personas se les prime de alguna manera, como se hace en vacaciones, se les pagan todos los gastos y además tienen una gratificación. Luego esto y en situación de vacaciones va bajo presupuesto, y dependiendo de éste se da más o menos. Quizás primando más, igual vendrían más en estos momentos, pero no vendrían del mismo modo. En el tiempo libre, si se profesionaliza, no sería del mismo modo.

12- ¿ Necesitaríais algún tipo de ayuda?. Si es así ¿Cuál?.

- Cualquier tipo de ayuda seguro que viene bien. Lo que hace falta son ganas de hacer bien. Que haya gente, personas, quizás hacen falta escuelas como las de Tolosa, que brinden la oportunidad para que haya ocasión de que personas lleguen a conoceros.

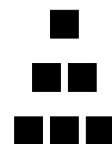
■
■ ■
**El tiempo libre, si se
profesionaliza, no
sería del mismo modo**
■ ■
■

Pero, eso tiene más que ver con temas institucionales.

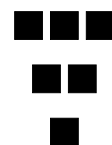
Y las dotaciones económicas son muy importantes.

13- ¿Cómo se podrían conseguir?.

- Trabajando con la gente de prácticas, desde los CAD. Vosotros deberíais convencerles de que en verano lo mejor que pueden hacer es ir con vosotros de vacaciones. Que vayan con vosotros de "colonias". Invitar y animar a amigos, conocidos a compartir con vosotros su - vuestro Tiempo Libre. Invitar, animar a amigos, conocidos a compartir con vosotros su- vuestro tiempo libre.



**Vosotros deberíais
convencerles de que
en verano lo mejor que
pueden hacer es ir con
vosotros de
vacaciones**



FERIA DE LA CERVEZA

Todos los años en el mes de junio se celebra en el barrio de Intxaurreondo la feria de la cerveza, se organiza justo enfrente de nuestro centro, de Villa Etxabe, la feria dura varios días y, en uno de ellos la organización de la misma nos invita a un grupo de usuarios y educadores a comer con ellos.

Es una feria muy famosa, viene gente de muchos sitios, sale en el periódico, en la televisión local y tiene muy buen ambiente.

El que nos inviten los organizadores, se ha convertido en una tradición ya que nos conocemos de vernos por el barrio desde hace años, para nosotros es un día especial por que cambiamos nuestra rutina ya que comemos fuera de nuestro centro con gente diferente a la de todos los días y por otro lado variamos de ambiente.

Es un día en que la comida se alarga mas, en un ambiente festivo, con música mientras comemos.

La comida que nos preparan es típica alemana, utilizan los productos típicos de allí.

De primero nos sirven una ensalada, con patata, salchichas y otros ingredientes. Después de esta ensalada, nos sirven unas salchichas, enormes blancas y rojas, con mostaza y kechup muy diferentes a las que estamos acostumbrados a comer aquí , también suele ser muy típico el codillo asado y de postre una tarta especial y helado.

■
■ ■
**Todos los años en el
mes de junio se
celebra en el barrio de
Intxaurreondo la feria
de la cerveza, justo
enfrente de nuestro
centro, de Villa Etxabe**
■ ■
■

Para beber ¡Cómo no! Tenemos a nuestra disposición todos los barriles de las diferentes clases de cerveza, alemana, belga, checa, irlandesa... también hay cerveza sin alcohol y para los que no les gusta la cerveza nos dan otras bebidas como coca cola ...cada uno elige la bebida que más le gusta, y sin límite de cantidad.

Por la tarde para terminar bien la sobremesa, nos vamos tranquilamente a tomar el último café con la gente que organiza esta semana típica alemana hasta la hora de ir a coger el autobús.



**El que nos inviten los
organizadores, se ha
convertido en una
tradición y para
nosotros es un día
especial por que
cambiamos nuestra
rutina**





LA VOZ DE LOS NIÑOS

CARTA PARA LOS PEQUES

Queridos niños:

Somos las personas que hacemos esta revista, y os escribimos esta carta, porque queremos invitaros a participar en ella.

Contar con vuestras aportaciones nos parece una buena idea, pero antes os vamos explicar la razón.

Nuestra revista se llama "Kontatu" y nos parece una forma de conocernos más entre nosotros mismos, además de darnos a conocer a otras personas y en otros lugares.

En ella reflejamos nuestra opinión sobre distintos temas de nuestra vida, temas cercanos, vivencias diarias contadas por nosotros, dando nuestro punto de vista sobre ellas, que a veces es distinto al de otras personas que rodean y acompañan nuestra vida, como: nuestros padres, educadores, amigos...

Aunque también contaremos con su opinión, porque nos parece muy importante, la opinión de todos, para que juntos, rompamos ese desconocimiento que aún existe sobre nosotros y hagamos nuestra vida más normal, menos diferente al resto.

Y ahí, es donde entráis vosotros, niños, porque también formáis parte de nuestra vida, de la vida en general, y al igual que nosotros, también tenéis mucho que decir sobre ella.

Por eso a través de nuestra revista os animamos a que lo hagáis ¿y sabéis cómo?

Pues elaborando por escrito y mandándonos todo lo que os guste como:



nos parece muy importante, la opinión de todos, para que juntos, rompamos ese desconocimiento que aún existe sobre nosotros



Relatos, adivinanzas, poesías, chistes pero también: anécdotas, situaciones concretas, preocupaciones, experiencias personales, algo por lo que sintáis curiosidad, dudas, preguntas, noticias, en fin todo aquello que pueda ayudar a la vez a otros niños, dicho por vosotros, bajo vuestro punto de vista y a vuestra manera, tal como sois: sinceros, espontáneos, imprevisibles...

Porque solo así, podréis ayudar con vuestras aportaciones, a que la vida sea un poquito mejor para todos.

UN BESAZO Y HASTA PRONTO.



**Y ahí, es donde entráis
vosotros, niños,
porque también
formáis parte de
nuestra vida, de la vida
en general, y al igual
que nosotros, también
tenéis mucho que
decir sobre ella**



LA SONRISA

Una sonrisa no cuesta nada
y significa mucho.

Enriquece a los que la reciben
sin empobrecer a los que la dan.

Dura sólo un instante,
pero su recuerdo es eterno
y nadie es tan rico
como para poder vivir sin ella
ni tan pobre

como para no poder regalarla.

Crea un clima amable, hogareño.
Es el signo sensible de la amistad.

Relaja al que está nervioso
y da coraje al más descorazonado.



En resumen: **SONRÍA**

(Asociación para la Prevención de la Neurosis)

MAS PERSONAL

Con esta serie de preguntas, pretendemos conocer mejor a nuestro amigo Iban Torres. Descubriremos pues, sus gustos, sus aficiones, sus preferencias, en fin, nos mostrará un lado más personal.



- ¿Qué edad tienes? 22 Años.
- ¿Que horóscopo eres? Tauro.
- ¿Que color es tu preferido? El rojo.
- ¿Qué comida te gusta más? Los macarrones.
- ¿Que música oyes? Camela.
- Dime una bebida que te guste: El Calimotxo.
- ¿Que día de la semana te gusta más? El viernes.
- ¿A dónde te gustaría viajar? A Sevilla, Jaén, Barcelona..
- ¿Qué te gusta más el día o la noche? La noche para salir de marcha.
- ¿Dime un hobby o afición: El deporte
- ¿Cuál es tu número de la suerte? El 15.
- ¿Qué mes del año te gusta más? Agosto.
- ¿Qué prefieres la radio o la televisión? La radio
- ¿Qué tipo de películas te gustan? De peleas, de Karate o sea, de acción.
- ¿Que te hubiera gustado ser? Médico.
- ¿Qué te llevarías a una isla desierta? La radio y cartas para jugar.

Bueno Iban, muchas gracias por permitirnos conocerte un poquito mejor, ha sido un placer compartir contigo unos minutos de tu tiempo.

GRACIAS AMIGO Y HASTA SIEMPRE.

UN DIA DE ENTRENAMIENTO EN BERGARA

Después del horario de trabajo a partir de las cinco de la tarde solemos ir a hacer deporte al gimnasio del instituto que esta situado aproximadamente a unos ochocientos metros del centro.

El gimnasio es bastante grande y esta bien, con nosotros viene gente voluntaria o que esta haciendo practicas en ese momento en el centro, nos acompañan todas las veces que hay deporte. Luego también vienen los responsables que nos dicen como tenemos que entrenar el deporte que vamos a hacer.

No vamos todos a los entrenamientos, unos por que no nos gusta el deporte, y otros por problema de transporte, a los que se quedan al termino del entrenamiento vienen sus familias a buscarles.

QUE DEPORTES PRACTICAMOS

Practicamos distintos deportes, como por ejemplo la boccia, que se juega en una cancha preparada con sus respectivas rayas obligatorias, con unas bolas de color rojo, azules y una bola blanca. Para empezar a jugar por lo menos tiene que haber dos contrincantes, se lanza primero la bola blanca dentro de la cancha, el objetivo de este deporte es acercarte lo más posible a la bola blanca. Este deporte se juega en individual, por parejas y por equipos.

■
■ ■
El gimnasio es
bastante grande y esta
bien
■ ■
■

El slalom es un deporte totalmente distinto, se practica también en un recinto cerrado, es un deporte que requiere velocidad, ya que tenemos que esquivar obstáculos que son unos cuadros que en las esquinas tienen unos pivotes de color rojo y blanco, el color blanco significa que tenemos que pasar hacia delante dar un giro completo en la mitad del cuadro y salir hacia atrás.

Por otro lado, cada vez que tocas algún pivote, te quitan unos segundos, al final se suma los tiempos de todos y hay sale el ganador que después tiene que competir en un campeonato de España o incluso en alguna paralimpiada.

También practicamos el Atletismo, dentro de este deporte tenemos varias pruebas como carreras de 100 m lisos, lanzamiento de peso...

Antes de empezar cada entrenamiento, hacemos 5 minutos de calentamiento, esto sirve para que no tengas ninguna lesión.

Estos entrenamientos también sirven para ir a los campeonatos de Euskadi y si haces un buen papel, te puedes clasificar para el campeonato de España, posteriormente si te seleccionan puedes ir hasta unas paralimpiadas que ya ha pasado alguna vez.

Muchas veces tenemos dificultades para encontrar gente voluntaria porque están estudiando o trabajando por lo tanto resulta muy difícil.

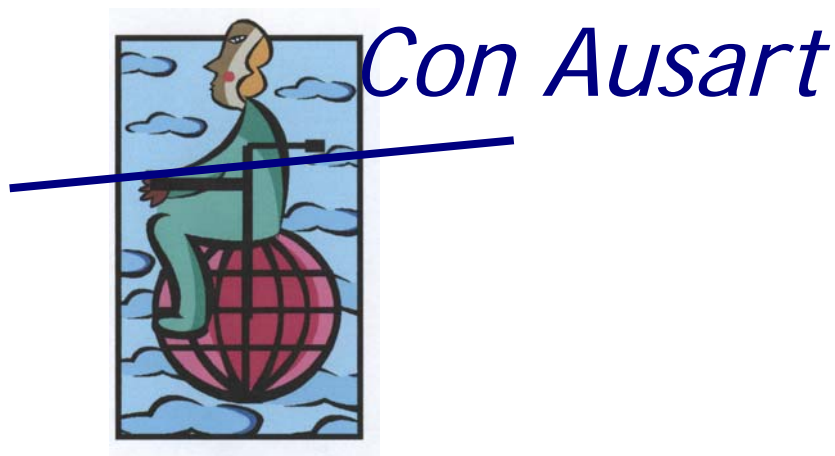


Cuando acaba la temporada hacemos una valoración de cómo ha ido el año en el deporte.

LO QUE NOS APORTA

- Nos ocupa gran parte de nuestro tiempo libre.
- Nos abre a un mundo de relación con personas distintas a las habituales.
- Utilizamos establecimientos públicos.
- Nos permite viajar.
- Nos hace superarnos personalmente...





Hola amigos:

Me ha llegado una carta, que bien podría ser la mía o la de cualquiera de vosotras-os y que me ha parecido interesante compartirla.

Esta tarde está lloviendo, y yo, me encuentro en mi habitación, acompañado tan solo por mis propios pensamientos, quizás, estoy también algo melancólico, y este hecho me hace pensar, reflexionar.

Reflexiono sobre mí, sobre mi vida, y pienso...pienso que soy un hombre que acude desde hace muchos años, a un centro de día que Aspace tiene para personas adultas.

Me considero bastante maduro y responsable de mis actos, soy capaz de tomar decisiones que afecten a mi vida y de hecho las tomo, creo que aunque me equivoque, estoy en mi derecho, necesidad y derecho a equivocarme, necesidad y derecho a aprender de mis errores, necesidad y derecho a vivir como cualquier otro humano.

Y de eso quiero hoy hablar con vosotros, de mi derecho a vivir, **vivir como un ciudadano más**, vivir como pueda, como soy, pero sobre

■ ■
**Porque me encuentre
 donde me encuentre
 (en una Institución o
 fuera de ella) quiero
 vivir y vivir no es
 sobrevivir, vivir no es
 sólo alimentarse y
 respirar**
 ■ ■

todo como una persona, que siente, que ríe, que aprende, que sufre, que crece...que desarrolla su vida prácticamente en una Institución, soy consciente.

En mi presente, esto es así, en mi niñez esto fue así, y en mi futuro, seguramente será así, lo asumo y lo acepto, dignamente ¿sabéis porque?.

Porque me encuentre donde me encuentre (en una Institución o fuera de ella) quiero vivir y vivir no es sobrevivir, vivir no es sólo alimentarse y respirar.

Vivir es trabajar, es aprender, es compartir, vivir es viajar es conocer, es soñar, vivir es sufrir, es llorar, es reír, vivir es querer y poder amar. La vida es lo único que tenemos y vivirla humanamente un derecho y una obligación.

Y para todo eso, necesito como cualquier ser humano la ayuda de otras personas, también soy consciente de ello, lo acepto, lo asumo, pero hoy quiero decir que es posible, **quiero gritar al mundo** que junto a otros, con la ayuda de otros, es posible vivir con sentido humano.

Mi familia me lo demuestra día a día, con su cariño, con su apoyo y también mi Institución, al poner a mi disposición medios y recursos (recursos humanos) sobre todo, que lo hacen posible.

Pero siempre tenemos metas por alcanzar, sueños por cumplir, no podemos estar parados, nadie debe estarlo, **la vida nos espera** y es demasiado bonita y corta para desperdiciarla, la vida nos espera y yo particularmente tengo prisa, **prisa para vivirla**, así que os dejo ,voy a disfrutarla junto a quienes quieran compartirla conmigo.

UN BESO Y HASTA SIEMPRE

■
■
■
■ ■ ■
**Vivir es trabajar, es
aprender, es
compartir, vivir es
viajar es conocer, es
soñar, vivir es sufrir, es
llorar, es reír**
■ ■ ■
■
■
■

HUMOR

ADIVINANZAS

PREGUNTAS:

1. ¿En que te pareces tú a un equilibrista?
2. Un árbol con doce ramas, cada rama cuatro hijas, cada hija siete hijos, cada cual tiene su nombre, aciértalo si eres hombre.
3. Soy ave sin tener plumas, y llana siendo redonda, si no sabes quien soy serás un poquito tonta.
4. En medio del mar me encuentro y a la orilla del mar estoy ¿Quién soy?
5. Contéstame de buen modo ¿Cuál es el final de todo?
6. ¿Quién fue el mejor navegante del mundo?
7. ¿Cuál es la planta más rastrera y qué frutos produce?
8. ¿Cuál es el nombre más corto?




RESPUESTAS:


1. En que tú tienes sesos y el equilibrista sesos tiene.
2. El año.
3. La avellana.
4. La "a"
5. La "o"
6. Moisés, porque se mantuvo a flote cuando todo el mundo se hundía.
7. La planta de los pies, que produce callos.
8. Ni-casi-o.

FRASES CELEBRES


¿Cuál es tu frase

 Si todos tirásemos en la misma dirección el mundo volcaría.


Proverbio Judío

 No pretendas que las cosas sean como las deseas; deséalas como son.


Epicteto

 Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces.


Marcial

 El amor es como el agua; si no hay algo que lo agite, se pudre.

*Arturo
Graf*

 Las montañas siempre han hecho la guerra a las llanuras.

Víctor Hugo

 El modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura.

*Miguel de
Unamuno*

 Mis deseos son ordenes para mí.

Oscar Wilde

SOPA DE LETRAS

P	L	A	T	O	S	F	G
R	I	X	T	O	R	N	O
A	R	M	A	R	I	O	S
C	U	B	I	E	R	T	O
T	E	R	S	E	S	O	M
R	U	I	T	P	W	E	T
Q	J	C	A	T	S	K	U
X	E	U	B	A	T	U	S

Buscar 4 objetos que se encuentran en una cocina.



