

NÚMERO 28

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL



ENTREVISTA

Pili Álvarez

EVENTOS

Día del Libro

Día 8 de Marzo



ACTIVIDADES

Carnaval

San Valentín

Feria de Abril

Os Maios · Letras Galegas

RODANDO

Edita: APAMP

Asociación de Familias de Persoas con Parálise Cerebral

Contacto

Miguel Hernández, 1- 36210, Vigo
Telf.: 986 294 422
apamp@apamp.org
www.apamp.org

Coordinan:

María Lago, Inés Gómez y Antón Fernández

Equipos de Redacción:

MH: Sandra Ballesteros, María José Rey, Antía Iglesias, Fran Díaz, Sergio Durán, Clara Fernández, Paula Pereiro

NAVIA: Carlos Rivas, Sara Rivas, María Dolores Santiago, Pilar Rivas, Laura Maquieira, Óscar Fernández, David Gil, José Varela y Adrián Castro

Diseño y Maquetación:

Taller de Comunicación TicTac

Fotografía: Profesionales, hombres y mujeres de APAMP

Encuadernación:

Taller Encuadernación

Portadas: Collages de Fany Pérez

Colaboraron en este número:

Pilar Álvarez, José Varela, Berta Rodríguez, Andrea Abeledo... y un sinfín de personas a las que agradecemos que compartan y enriquezcan nuestra revista con sus artículos y sus opiniones.

Fecha de publicación:

Julio 2021

S U M A R I O

ENTREVISTAS

Pili Álvarez

4



EVENTOS

8 de Marzo

8

Día del Libro

18

Día das Letras Galegas

28

Premio "Un día Cualquiera, joder"

22



ACTIVIDADES/FIESTAS

San Valentín

23

Pintamos la barriga de Lupe

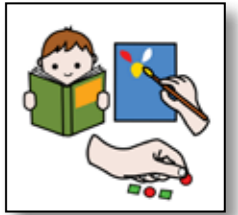
15

Feria de Abril

16

Festa dos Maios

29



TALLERES EN ACCIÓN

Taller Textil

24

Taller Papel

25

Taller Artístico

26

Taller Comunicación Navia. "Tupper.Tecnology"

27

Taller Comunicación TicTac

30

Taller Encuadernación

33



DEPORTES EN FEMENINO

Judith Rus

34

Teresa Perales Princesa de Asturias del deporte

35

Deporte adaptado y bienestar

36



COLABORACIONES

Andrea Responde

12

La opinión de José Varela

14

Cosas que nos gusta compartir

14

El refranero de Berta

19

Lugares del Mundo

38



FORMACIÓN

Comunicación con las Familias

17

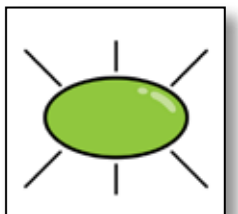
Primeros Auxilios



NUEVAS INCORPORACIONES

La familia crece

38



Pili Álvarez

Infancia

Cuéntanos un poco de tu infancia, lo que tú quieras.

Mi infancia fue todo lo normal que pudo ser, teniendo en cuenta que era la menor de tres hermanos, es decir, había dos hijos más. Me gustaba oír las hojas de los árboles en la aldea y pasaba mucho tiempo sola, pero no me aburría, entre los árboles y las nubes me lo montaba de maravilla, de ahí que ahora sea tan poco sociable.



¿Cómo afrontó tu familia tu discapacidad?

De la mejor manera posible. Me llevaron a Oviedo, a ver si había algún tratamiento nuevo para mi PC pero ya había hecho todo tipo de ejercicios de rehabilitación. Tenía 8 años y no me pudieron hacer nada más, aun así era una niña a ratos feliz. Después estudié en casa la EGB y de ahí al instituto a BUP y COU.

¿Recuerdas cómo era tu primera silla de ruedas? ¿Te sentías cómoda?

Mi primera silla de ruedas la tuve al entrar en Auxilia con dieciséis años, era manual y de las baratas, metía un ruido que para qué. Recuerdo las risotadas por los chirridos de las ruedas, al volver a los dormitorios en las colonias a las cinco de la madrugada!

¿A qué colegios fuiste?

No fui al colegio. La EGB la hice en casa con profesores particulares, uno de ciencias y otro de letras. El BUP lo hice en un instituto de mi calle.

¿Cómo ha sido tu etapa escolar? ¿Nos puedes contar una anécdota de esa etapa?

Fue muy duro. En EGB ningún colegio me quiso admitir, hablo de hace más de 50 años. Y luego se llevaron una sorpresa en BUP y COU porque sacaba buenas notas y no montaba ningún tipo de "número" en clase. Pero aún así, cuando acabé COU mi padre habló con el director del instituto para preguntarle en qué medio de comunicación quería que le diera las gracias por haberme dejado estudiar allí, y este le dijo: **"No, por favor no haga eso, que se me llena esto de cojos"**. Sin comentarios...

MUJER REBELDE · CON DISCAPACIDAD · ARTISTA... DE TODO MENOS FÁCIL



Adolescencia

¿Te proporcionaron algún apoyo específico para poder asistir y seguir el ritmo de las clases? ¿Estudiaste algo más después del instituto?

Solo hice hasta COU inclusive. No seguí porque quería hacer psicología y había que llevarme a la universidad y traerme cuatro veces al día y mi padre, que era la persona que hasta entonces me trasladaba, había tenido una hernia inguinal y no podía hacerlo. Ayudas tuve las que ya mencioné: dos profesores particulares, públicas ninguna.

¿Qué tal se portaban tus compañeros contigo? ¿Te incluían en las actividades o te dejaban de lado? ¿Tenías amig@s?

Se portaban bien. Pero como es típico en la adolescencia, aunque me cogían apuntes, solo me querían a la hora de aclarar dudas en un examen o de redactar algo.

¿Te frenó tu discapacidad a la hora de enamorarte?

Lo siento..., pero para esta pregunta no hay respuesta ;)



Pili fue una compañera muy alegre. Estuvo trabajando mucho tiempo pintando cuadros para venderlos. Formó parte del grupo de mujeres. Estaba en el taller de artístico.//Laura Maquieira



Auxilia-Apamp

¿Cuándo entraste en Auxilia-Apamp? ¿Y por qué?

En Auxilia en el año 1974, es decir, con 14 años y lo hice de un modo muy lúdico, yendo a colonias; y en Apamp a los 30 y bastantes, porque mi abuela tenía alzhéimer.

¿Qué es para ti lo mejor y lo peor de Apamp?

Lo mejor de Apamp es estar activa y en contacto con personas y problemas reales y que me hace sentir útil, y lo peor es tener un horario para todo y es que llevo mal la disciplina, sobre todo en cuanto los tiempos para hacer las cosas.

¿Cómo ha cambiado Apamp en todo este tiempo?

Empezamos siendo una pequeña familia en La Pastora, luego pasamos a ser una familia mediana en Miguel Hernández y

ahora somos una gran familia. Pero esto lo sabe todo el mundo, lo que no se sabe son cosas como la alegría de mi madre al recaudar dinero para Auxilia o la de Conchi al pedirme que hiciera un artículo pidiendo otra furgoneta.

¿Cómo fue la transición del centro de día a la resi? ¿Qué fue lo más difícil?

En mi caso fue un poco traumático entre comillas, porque me lo dijeron 10 días antes y además tenía que ser sí o sí. Lo más difícil fue el horario.

¿Cuál es tu mejor recuerdo de APAMP?

El recuerdo de Apamp es el hecho de llegar a la residencia, tenerle alergia a las mantas, pedirle un edredón a Conchi, esperar, y que me dijese que iba a tardar un mes como mínimo, y que al final me lo dieran a los 2 o 3 días.

Artista

¿Cuándo empezaste a escribir y a pintar?

Empecé a escribir a los 13 años y a pintar de toda la vida. Pedía un boli y un papel y hacía marañas de color, pero como no sabía pedir material, y mis padres no caían en la cuenta... Empecé a pintar de verdad cuando conocí las pinturas de dedos, es decir a los 23 años y sola. Como ignoraba la técnica lo hacía muy mal.

¿En qué te inspiras para pintar esos cuadros tan bonitos? ¿Tienes alguna musa, algún modelo... influencias?

Para pintar esos cuadros tan bonitos me inspiraba en todo y en nada. No tengo musa ni modelo. Lo que sí creo que tengo es media influencia de Van Gogh.

Tus cuadros tienen mucho colorido... ¿Qué artistas te han influido más para desarrollar tu obra?

El artista que más me ha influido es Van Gogh y también las artesanías mexicana, española y portuguesa.

¿Cuál ha sido tu mayor alegría/éxito en el aspecto artístico?

Mi mayor alegría en el aspecto artístico ha sido participar en el apartado de "normales" entre comillas con un escrito, donde también había el categoría de discapacitados intelectuales

De toda tu obra ¿qué destacarías?

De mi obra destacaría sólo la paciencia y el esfuerzo.



¿En qué te inspiras para escribir? ¿Has escrito un libro?

Para escribir me inspiro en vivencias, puede ser en música o en una mosca que pasa por ahí. He escrito un libro de poemas.

Y de la literatura en general? ¿Nos recomiendas algún libro?

Me gustó mucho "Como agua para chocolate" de Laura Esquivel, una autora que creo que es mexicana, pero si vais a una gran superficie supongo que lo habrá.

¿Qué es lo que más te habría gustado hacer y tu discapacidad te lo ha impedido?

No depender de nadie físicamente.

¿Cuántos años estuviste en Apamp? ¿Qué te aportó?

Estuve en Apamp 30 años. Me aporta unas actividades imprescindibles para mi desarrollo personal.

¿Lo recomendarías?

Sí, recomendaría Apamp.

¿Hay algo que te podría haber aportado Apamp y no lo hizo?

Sí, Apamp me ha podido dar algo que no ha dado, no caigo en ello.

Últimos tiempos

¿Por qué has decidido dejar la residencia?

He decidido dejar Apamp por dos razones: por horario y porque a nivel afectivo no cubría mis necesidades a largo plazo.

¿Qué te aporta Fátima como asistente personal?

Fátima como asistente personal me aporta de todo.

¿Qué proyectos tienes ahora? ¿Cuál es tu sueño en la vida?

Los proyectos que tengo ahora son seguir estando con mis compañeros y ayudar en lo que pueda.

Cuéntanos un planazo imaginario con el/la artista que más admiras.

Un planazo imaginario sería cualquiera con Van Gogh.//

“UNA CUESTIÓN DE GÉNERO”

por Paula Pereiro
y Antía Iglesias

Es el título de una película, rodada en 2017, que está basada en hechos reales. Comienza en los años 50' en EEUU y la protagonista es una mujer que quiere ser abogada en un mundo de hombres. Cuando comienza la universidad le hacen la vida imposible. Al principio los profesores no la escuchan ni la tienen en cuenta, a pesar de ser la mejor de su clase. Pero ella sigue luchando toda su vida por la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

Su marido, que cursaba la misma carrera que ella pero iba un curso más adelantado, cae enfermo. Y ella no solo se encarga de sus estudios sino que le ayuda para que él no pierda el curso.

Se graduó en la universidad y fue la primera de su clase. Pero cuando busca trabajo, en los bufetes de la ciudad de Nueva York en todos la rechazan por ser mujer. Entonces decide buscar otro trabajo como profesora de derecho civil. Y continúa luchando por los derechos de las mujeres, mientras lleva la casa, cría a sus dos hijos, etc.

Después de mucho tiempo, en los años 70, un día encuentra en un periódico una noticia de discriminación de género donde se discrimina a un hombre, al negarle una ayuda para cuidar a su madre, cuando siempre se concedía a las mujeres. Entonces ella decide darle la vuelta y defender este caso y compartir la defensa con su marido, que siempre la ha apoyado, y tam-



bién con la ayuda de una organización de derechos civiles para preparar la demanda y el juicio.

El fiscal la acusa de querer promover un “cambio social radical”. Ella le rebate recordando casos históricos de desigualdad con 100 años de antigüedad. Y demuestra que la sociedad ya ha cambiado pero las leyes no. Al ganar el caso consiguió que se revisaran muchas leyes con la perspectiva de género.

Ginsburg pasó gran parte de su carrera legal como defensora de la igualdad de género y los derechos de la mujer, y ganó muchos pleitos. Fue abogada voluntaria. En 1971 el tribunal dictaminó por primera vez que tratar a una mujer diferente a un hombre violaba la Constitución Americana y era ilegal.

Desde 1993 hasta su muerte en 2020, fue jueza de la Corte Suprema de los Estados Unidos.//

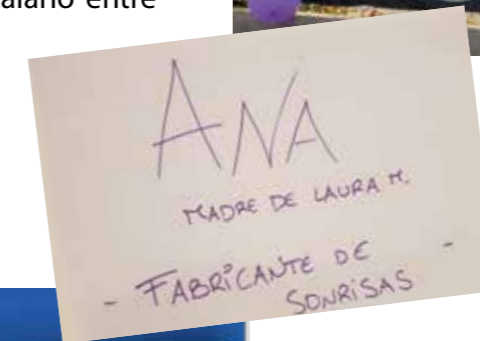
UNA CUESTIÓN DE IGUALDAD

por Mariloli Santiago

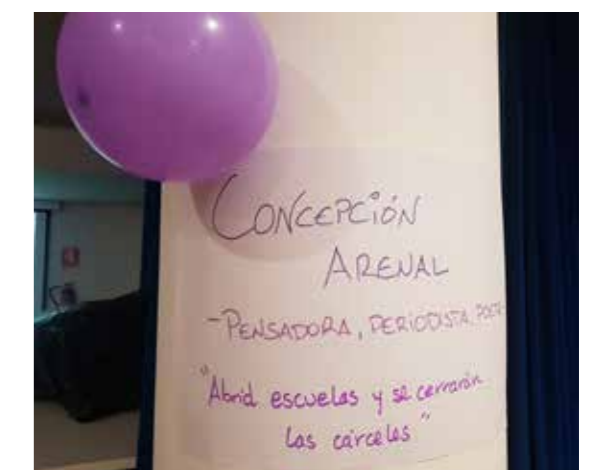
El 8 de Marzo, por el día de la mujer, Sara y yo hicimos un trabajo muy grande para decirle a nuestro@s compañer@s que hay que luchar por la igualdad, por el sueldo entre hombres y mujeres, porque hay hombres que le gustan ser mejores que las mujeres y eso no puede ser.

El día de la mujer trabajadora se celebra porque en 1911 en Nueva York, se murieron 146 mujeres quemadas en una fábrica de camisas encerradas porque los guardias no querían que salieran.

Después las otras mujeres salieron a las calles con pancartas y cacerolas para hacer mucho ruido y reivindicar el salario entre hombres y mujeres.



Pusimos globos por fuera de la residencia, y se hicieron gorros para llevarlos, al menos uno para tirarlos por el aire y se hicieron pancartas para reivindicar a todas las mujeres de nuestra vida y a todas las mujeres de la Edad Media.



Un Carnaval diferente en MH

por Fran Díaz



Los disfraces fueron muy variopintos, hubo desde mexicanos, raperos hasta protagonistas de Dragon Ball sin olvidar a nuestros compañeros del taller de sensorial, que iban increíblemente disfrazados y haciendo una buena sátira de la Familia Real incluyendo a Corina, a los nuevos amigos del emérito los árabes y por supuesto aquellos elefantes que tanto disgusto le trajeron.



Lo más importante de todo es que pese a la situación que estamos viviendo no dejamos de celebrar, porque nunca debemos de perder la ilusión y porque adaptarse a esta nueva normalidad significa esto, adaptarse.



Ojalá pronto todo acabe y podamos celebrarlo junto a nuestros compañeros de Navia. Ya echamos de menos las fiestas conjuntas y el fin de esta pesadilla cada vez está más cerca y será un motivo para celebrar. Mientras tanto disfrutemos de lo que tenemos porque en Apamp siempre estaremos #cheosdevida.



ANDREA Responde

A esas dudas que tenemos acerca de nuestros cuerpos y todo lo que les puede influir de una u otra manera.

Antía ¿Por qué a veces, cuando estoy tensa, meto el dedo pulgar para dentro cuando cierro la mano derecha?

Cuando nos ponemos nerviosas o tensas, el tono general sube y, puesto que la tendencia de tu pulgar es a irse hacia dentro, al subir el tono, esto ocurre en mayor medida. Cuando hay espasticidad, esto se nota aún más.

Sandra ¿Puedes tener varios tipos de pc combinados?

Generalmente, se distinguen cuatro tipos de parálisis cerebral, según la zona del sistema nervioso central donde se haya producido la lesión:

- Espástica: Es el tipo más común. La lesión se sitúa en la corteza cerebral y se caracteriza por un aumento del tono y de los reflejos, generando rigidez.
- Atáxica: Se ve afectado el cerebelo y produce falta de equilibrio, descoordinación del movimiento y temblor postural.
- Discinética: La lesión se sitúa en la zona más central del cerebro, los ganglios basales. Se producen cambios bruscos de tono muscular, generando movimientos descontrolados que dificultan la actividad voluntaria.
- Mixta: Se ven afectadas varias zonas del encéfalo y se da una combinación de características



de varios tipos de parálisis cerebral, que variarán en función de las zonas encefálicas donde se produzca la lesión.

Respondiendo a tu pregunta, sí, es posible y también es lo más común no encontrarse con formas puras de parálisis cerebral, ya que la lesión no suele reducirse a una sola zona del encéfalo, sino que se produce en varias, produciendo efectos mixtos característicos de varios tipos de PC.

Sandra ¿Cómo se detecta cuándo alguien tiene disfagia? ¿Qué pruebas se hacen?

Se valora de tres formas: a través de la exploración física, a través de la observación de la ingesta y, por último, a través de pruebas complementarias.

En la exploración física se valoran la postura general, el movimiento de los músculos de la cara y la lengua y por la observación de signos y síntomas (tos, náuseas, enrojecimiento de la cara, fiebre de carácter desconocido, babeo excesivo, desnutrición, adelgazamiento, atragantamientos, infecciones respiratorias, etc.).

Además, el momento de la alimentación ofrece mucha información en relación a si existe disfagia o no. La gestión del alimento y el líquido durante el momento de la alimentación nos muestra cómo se produce el tránsito de alimento desde que entra en la boca hasta que se traga, además de poder tomar la saturación de oxígeno y la temperatura corporal, antes, durante y después de la ingesta, etc.

Asimismo, se realizan pruebas complementarias, como el test MECV-V, que nos indica qué cantidad y viscosidad/textura deben tener los líquidos cuando hay disfagia, y la Videofluoroscopia, que es una prueba de imagen en la cual se hacen radiografías formando un vídeo para poder ver qué pasa con el líquido y la comida cuándo hay problemas para tragar, si van al estómago o, por la contra, van a pulmón, pudiendo generar serios problemas de salud.

Cuando se detecta una disfagia, se sigue cada caso de forma constante, haciendo reevalua-

ciones continuas para adaptar el enfoque terapéutico a las necesidades que pueda tener la persona en cada momento.

Antía ¿Cómo se decide que textura es adecuada para una persona con disfagia?

Depende de si hablamos de líquidos o sólidos. Para los líquidos, se hace un test que se llama MECV-V: Método de exploración clínica volumen-viscosidad. Con este test se prueban distintos volúmenes y viscosidades de líquido (líquido, néctar, miel y pudding – de menos a más denso), mientras medimos cuánto oxígeno hay en sangre usando un pulsioxímetro. Si la saturación de oxígeno baja tres puntos o más, la persona necesita una viscosidad más densa y cantidades más pequeñas para cada sorbo.

Con la comida cambia un poco. Cada alimento tiene una textura y dureza distinta que genera mayor o menor dificultad para masticarlo, formar el bolo y tragar. No es lo mismo masticar una patata cocida que un trozo de bistec, o procesar una sopa o unas lentejas. Las texturas más complicadas en la comida son aquellas que por su dureza complican la formación del bolo alimenticio y los alimentos con dobles texturas, como la sopa o los potajes (tienen parte líquida, el caldo, y sólida, la pasta/legumbres), que dificultan la gestión al dispersarse por la boca. Para saber qué textura es adecuada en este caso hay que hacer un seguimiento exhaustivo durante un periodo de tiempo grande a la persona para ver cómo gestio-

na cada alimento del menú, midiendo la saturación de oxígeno mientras come cada alimento.

También podemos ayudarnos de una prueba que se llama Videofluoroscopia, en la que se realizan muchas radiografías formando un vídeo, que nos permite ver cómo pasa el alimento por el tracto digestivo desde la



boca al estómago, si quedan restos, si la persona se atraganta o si la comida va directamente al tracto respiratorio, pudiendo generar problemas de salud importantes, como infecciones respiratorias o neumonías.

Sandra ¿Por qué los músculos tienden a relajarse con calor?

La musculatura se relaja con el calor debido a la vasodilatación. La vasodilatación es un proceso por el cual los vasos sanguíneos se agrandan, favoreciendo que haya mayor circulación sanguínea por ellos.

Cuando los músculos están tensos las fibras musculares se con-

traen reduciendo la cantidad de sangre y de oxígeno, que es lo que les permite trabajar bien. El calor ayuda a los vasos sanguíneos a agrandarse, haciendo que aumente la cantidad de sangre que puede pasar por ellos. Cuanta más sangre circule, más nutridos y relajados están los músculos.

Antía ¿Por qué no puedo girar las muñecas?

Tiene que ver con la espasticidad. Para poder girar las muñecas se necesita coordinación entre los músculos que flexionan, extienden, aproximan y separan los huesos del antebrazo y los de la mano, y así como el equilibrio entre estabilidad y flexibilidad de esa misma musculatura. La subida de tono muscular que provoca la espasticidad, provoca rigideces que impiden o bloquean determinados movimientos, en tu caso, el giro de muñeca, por ejemplo.// Andrea responde: fisioterapia@apamp.org

NUESTROS POLÍTICOS

JOSÉ VARELA

Con el problema del Covid 19, con la crisis económica que padecemos, con los puestos de trabajo que se están perdiendo, con las muertes que hubo el año pasado, los políticos solo se preocupan de conservar su puesto y si se puede, ascender en el escalafón.

Resulta descorazonador, ver una clase política tan preocupada por sus intereses y tan pasota ante los problemas de los ciudadanos, que al fin y al cabo, somos los que les pagamos el sueldo. Y hablando de este tema, a algunos parece que no les llega lo que ganan, lo digo por la cantidad de dinero que roban en comisiones y demás zarandajas.

Parece mentira, lo poco que trabajan y lo mucho que se embolsan.

En fin, tenemos una clase política que no la merecemos, o quizás sí ¿Quién sabe? //



COSAS QUE NOS GUSTA COMPARTIR

LA VIDA DE AKIRA Por Sergio Durán

Akira era una perra de raza Sharpei, era de mi hermana y de mi cuñado y les costó 800 €.

Cuando llegó a la aldea de Meañ, mi abuela dijo que era fea y mi padre que era preciosa.

Akira no se separaba de mi padre, cuando Akira salía a la calle mi padre le decía "A dónde vas Akira!!" Porque estaba muy feliz con mi padre. Cuando llegábamos a Meañ casi siempre esperaba debajo de los aguacates a que abriésemos el portal para salir a la calle. Y recuerdo un día que salió y no vino y pasó una noche fuera. Y ahí creo que cogió la infección.

En el 2017 tuvo 8 cachorros pero dos se murieron. En 2018



mi padre la atropelló sin querer y la llevaron al veterinario. En el 2019 estuvo muy mal, y en 2020 se murió. Se murió en el veterinario, el 19 de octubre a las 13:30h. Cuando yo llegué a casa me dijo mi madre "Hola, se murió la perra de infección de gusa-

nos en la boca". Yo le dije a mi madre "¿Por qué no llamaste a Apamp?" Pero no me contestó porque estaba muy triste, y mi padre también. Nosotros la llevaremos siempre en el corazón, porque Akira era de todos, era buena perra.//



La barriga de Lupe

JOSÉ VARELA

El pasado lunes 29 de marzo vino al centro Lupe, una antigua trabajadora de Apamp, para que le pintásemos la barriga pues está embarazada.

Después de tanto tiempo, el volver a retomar esa actividad supuso para mí, y creo que para el resto de mis compañeros, una gran emoción.

Es como pensar que una nueva vida llega a APAMP, que esto no está perdido, que hay esperanza y sobre todo, es saber que muchas cosas buenas van a ocurrir, que no está todo perdido y que vendrán otros nacimientos, otras bodas, otros motivos para celebrar.

Brindemos para que todo sea así y deseemos a Lupe que su bebé sea sano y le dé toda la felicidad del mundo.//





Feria de Abril 2021

Por Carlos Rivas

El 18 de abril celebramos en la residencia la ya tradicional Feria de Abril. Lo hicimos a primera hora de la mañana en la entrada de la Residencia, concretamente en la planta 0. Preparamos todo con mucho cariño. Decoramos con abanicos, carteles e incluso hicimos un tablado, donde tuvo lugar un pequeño concierto de Manu con su guitarra, incluso se puso un sombrero y pelo, y siempre acompañado por Mery, nuestra responsable de ocio, que era la encargada de tocar la Caja. Al final de la mañana se unió Yoha, que se puso a cantar usando un jarrón como si fuera un micrófono. Acabamos cantando todos. La verdad es que lo pasamos muy bien. Fue una mañana muy divertida. Como no podía ser de otra forma también hicimos una comida especial: gazpacho y pescado. Para los que no querían tomar gazpacho como yo, Margot nos hizo grelos.//



FORMACIÓN DE PROFESIONALES

Por Sara Rivas

COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS

Profesionales de MH y Navia realizaron el curso "Comunicarse con las familias y conseguir su colaboración". Aprendieron conceptos nuevos como *la mirada del mundo* que consiste en que cada uno tiene su percepción de las cosas y también otros conceptos como: *la escucha activa*, o *el acompañamiento*. Realizaron varias dinámicas y pusieron en marcha habilidades de comunicación e interacción.//



PRIMEROS AUXILIOS

El 13 y 14 de abril 21 profesionales de Navia y MH hicieron un curso de primeros auxilios. Aprendieron a salvar a un muñeco como si fuese una persona a través de una RCP o masaje cardiaco y también le pusieron un desfibrilador.

Los objetivos principales del curso fueron: primeros auxilios + soporte vital básico y uso de desfibriladores.

Por fin nuestro corazón está a salvo.//

23 DE ABRIL DÍA DEL LIBRO

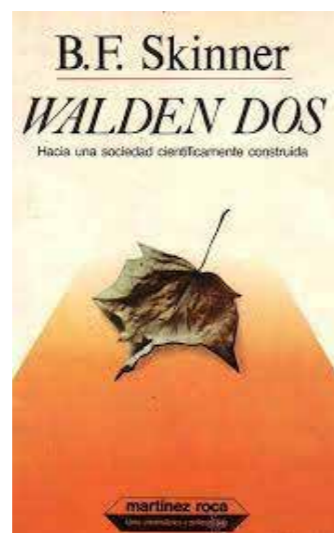
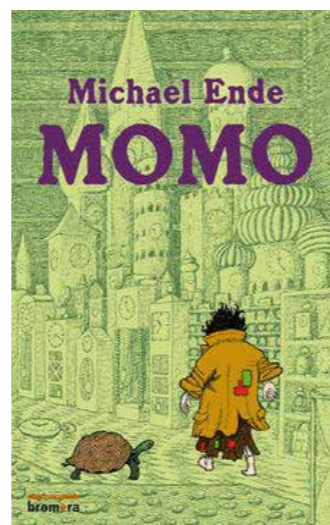
En esta fecha que cada año nos recuerda la importancia de la lectura, el "club de lectoras" del taller de comunicación de MH nos recomienda sus libros favoritos.

PAULA PEREIRO La celebración del Día del Libro se remonta a principios del siglo XX. Hoy, el día 23 de Abril se celebra en todo el mundo. Ese día se lee el Quijote a lo largo del día por muchas personas; se regalan libros y un clavel, sobre todo en Cataluña; y durante toda la semana se hacen diversas actividades literarias y los escritores firman autógrafos y se hacen diversas actividades para niños

El origen del Día del Libro se remonta a 1926. El 23 de abril de 1616 fallecían Cervantes y Shakespeare. Esta fecha tan simbólica para la literatura universal fue la escogida por la Conferencia General de la UNESCO para rendir un homenaje mundial al libro, y alentar a todos, en particular a los más jóvenes, a descubrir el placer de la lectura y respetar contribución de los creadores al progreso social y cultural.

Para mí este día es para leer mis libros favoritos que son: Walden2 y Momo; fomentar la lectura; me sirve para mejorar mi vocabulario; me inspiro para escribir; y para conocer a nuevos autores. También he leído libros de autoayuda.//

PAULA PEREIRO Momo es un libro que cuenta historias cortas sobre el tiempo y la amistad, la bondad y las cosas sencillas. Lo cuenta una niña que se llama Momo, a la que acompañan una tortuga llamada Casiopea y el maestro Hora.//

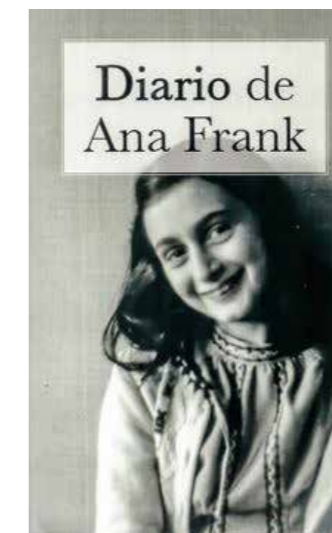


PAULA PEREIRO Walden2°. El autor imagina una sociedad utópica. Es un libro de ciencia ficción, donde se describe una sociedad donde los habitantes se rigen por unas normas dirigidas por Fraizer. Se intenta mejorar la capacidad de convivencia del ser humano mediante la reducción del papel predominante de los instintos. No quiere acabar con la diferencia sino con la desigualdad entre clases sociales.//



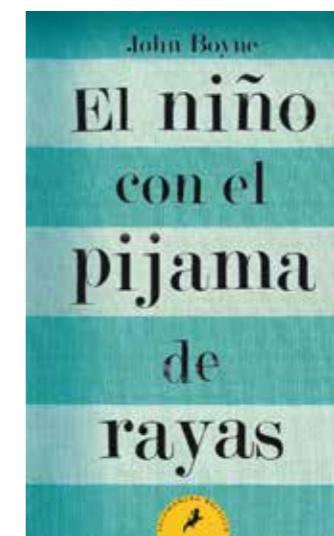
SANDRA BALLESTEROS A través de mis pequeños ojos. Os recomiendo este libro porque, aunque no trata sobre la PC, sí que trata de una de sus posibles consecuencias como es la ceguera. Va de un perro que vive en un refugio desde cachorro y después se convierte en perro guía de un invidente. Y es el perro el que cuenta todas sus peripecias en primera persona.//

ANTÍA IGLESIAS Mi opinión, sobre este día es positiva. Me encanta leer, sobre todo ciencia ficción. Los libros para mí son súper importantes porque me ayudan a relajarme y pasar un buen rato, aprender y a expresarme a la hora de escribir y hablar. Mis libros favoritos fueron los de la saga de Harry Potter. Leer libros beneficia a todas las personas y a la sociedad porque en ellos las palabras se convierten en cultura. Esta fiesta debería hacerse todos los días; me parece súper bonito ver a los nin@s aprendiendo a leer.//



ANTÍA IGLESIAS El diario de Ana Frank A mí me ha parecido un libro que me ha llevado a diferentes reflexiones, desde el principio hasta el final en cada capítulo de la protagonista y me ayudó a conocer más la historia de cada país y a saber un poco lo que era la época de los Nacis.//

SANDRA BALLESTEROS El niño con el pijama de rayas. Este libro me gustó porque es una historia contada por un niño de 9 años ambientada en un campo de concentración nazi, en la Segunda Guerra Mundial. Cuenta sus aventuras y su amistad con su amigo Samuel, un niño judío que vive al otro lado de la valla.//



ANTÍA IGLESIAS El poder de confiar en tí es un libro de autoayuda y me ha servido para conocerme mejor como persona. El autor es psicólogo y a lo largo del libro cuenta diferentes relatos sobre autoestima, auto conocimiento, etc. Me encantó.//

El refranero de Berta

"VALE MAIS CHEGAR A TEMPO, QUE RONDAR UN ANO"





AL FIN LIBRES!!! Y AL AIRE LIBRE!!!



MUSEO DEL MAR
RAMALLOSA
PASEO DE BOUZAS
BAIONA
RUTA DEL AGUA
CELEBRACIONES, COMIDAS...



VILANOVA DE CERVEIRA
PRAZA DA MIÑOCA
MUSEO MARCO
MUSEO MASÓ
PLAYA DE SAMIL
BOUZAS...



Un día cualquiera, joder!

Por Fran Díaz

El cortometraje realizado por profesionales y usuari@s de APAMP ha recibido un premio de la Asociación Alberto Romero en la categoría de diversidad funcional

En Apamp, estamos contentísimos porque el pasado mes de marzo nuestro cortometraje "Un día cualquier joder" ha ganado el premio al mejor corto en la categoría de Diversidad Funcional dentro del certamen de la Asociación Alberto Romero. Hasta el municipio de Ribeira se trasladaron el protagonista Fran Díaz, Vanessa Rodríguez la directora y Paula Madrid directora de casting, para recoger el que ya es su segundo premio con este fantástico cortometraje. Enhora buena a todo el equipo que hay detrás de este gran trabajo.// Fran Díaz

"La verdad es que "Un día cualquiera, joder" ha sido un proyecto que nos ha regalado grandes cosas. Lo primero durante todo el rodaje, porque fue una experiencia increíble. Y luego por la gran acogida que tuvo. Nunca pensamos que ganaría nada, al fin y al cabo, lo hicimos para concienciar, pero ver recompensado tu trabajo de esa forma es una pasada.

Cuando nos dieron el primer premio flipamos, pero cuando supimos que habíamos ganado otro más nos quedamos sin palabras, no lo esperábamos para nada.

Ojalá llegue aún más lejos y conciencia a la gente, que al fin y al cabo es lo que buscábamos desde un principio." // Vanesa Rodríguez Alonso. Directora de "Un día cualquiera, joder"



San Valentín en Apamp

Por CLARA FERNÁNDEZ

Es muy importante decirnos que nos queremos



Lo que más me gustó fueron todas las cartas de cariño y amistad. Las que escribí yo a las personas que más quiero y las que me escribieron a mí.

Casi lloro con la emoción, porque hay gente que yo le quiero y hay gente que me quiere, por ejemplo Bianca y Lara pimplollo, María de mi taller, Conchi, Sandra, y M^a José sobre todo. Conchi casi llora cuando escribí "pimplollo" y le di su carta con todo mi corazón. Y Bianca también casi llora porque en su carta estaba Anxo su bebé que todavía no había nacido.



También le escribí una carta a Mar y Marcos de San Rafael. Y cuando se acabe todo esto voy a ir allí porque quiero verlos y abrazarlos.

Ese día Apamp estaba lleno de corazones. Había un buzón para las cartas, piruletas de corazón para tod@s y galletas de corazón que nos hicieron en el taller sensorial.

Fue un día muy bonito y muy emocionante para mí y creo que para todos porque es muy importante decirnos que nos queremos. Espero que el próximo año podamos celebrarlo tod@s junt@s otra vez.//

NUEVAS CREACIONES Taller Textil

DEL TALLER SIGUEN SALIENDO PRODUCTOS ATENDIENDO LOS ENCARGOS



En este momento en el taller Textil, además de otros proyectos, estamos trabajando en dos encargos importantes. El primero de todos, como llevamos haciendo más de cinco años, colaboramos con el proyecto "caixa de benvida" que da la Xunta a los bebés recién nacidos en toda Galicia. Para ello este año confeccionamos baberos y bolsas en los que utilizamos un estampado con un diseño exclusivo de nuestra compañera Isolda.



La segunda producción son los llamados "engendros". Extraemos el diseño de dibujos previos de los propios compañeros de Apamp. Cada uno de estos muñecos sale bautizado con su nombre del taller. En este caso el encargo es de 20 unidades, cada una diferente. En la confección de los personajes colaboran vari@s artesan@s del taller.//

Taller de Papel

SOMOS GENTE MUY ACTIVA



En el taller estamos preparando unas fibras de formio para hacer un papel artesano muy original. Nos ha costado mucho trabajo secarlo y por fin lo hemos conseguido con ayuda del taller de cerámica. Ahora estamos en el momento de desfibrado y cortado.

Después lo coceremos e irá a la pila holandesa y finalmente haremos las hojas. Como podéis imaginar es un proceso laborioso y nos hace ilusión ver el resultado.



Por otro lado estamos elaborando hojas con fibras de Abacá para unas invitaciones de boda.

También estamos realizando hojas plantables con semillas de melisa y orégano.

Y bolsas serigrafiadas con motivos de peces para un encargo de regalos de boda.

Además, ahora que ya se puede, nos hemos propuesto hacer salidas al exterior y un picnic siempre y cuando el tiempo acompañe.//



Taller Artístico

Colaboraciones y encargos

En el taller artístico de Navia estamos inmersos en dos proyectos:

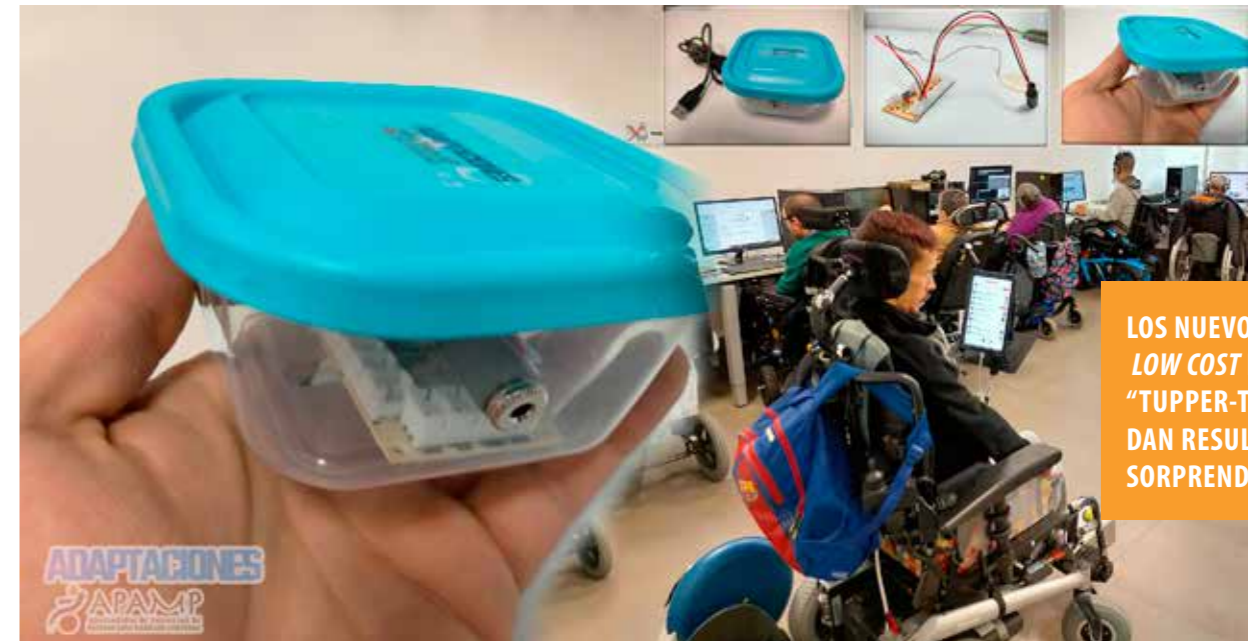
Un proyecto trata de la elaboración de un mosaico en colaboración con el taller de cerámica. Os mostramos el boceto que hicimos en papel.

Otro de nuestros proyectos es la realización de varias obras por encargo de Algalia. El pasado año nos compraron varias obras para sus oficinas de Santiago de Compostela y ahora están interesados en comprarnos más obra para dos oficinas en Vigo. Estamos trabajando mucho y muy ilusionados con estos proyectos.//



TUPPER-TECNOLOGY

por José Varela



LOS NUEVOS PROTOTIPOS
LOW COST DE
"TUPPER-TECNOLOGY"
DAN RESULTADOS
SORPRENDENTES

El poder tener acceso a las nuevas tecnologías y las nuevas formas de comunicación, desde las RRSS hasta aplicaciones específicas, nos abre un nuevo mundo a las personas con parálisis cerebral.

Si bien es cierto que en muchas ocasiones algunas adaptaciones no son para todos los bolsillos, o no están pensadas para las peculiaridades de cada persona. Para ello desde APAMP nacen los primeros prototipos de una tecnología casera, pero muy sofisticada como nos explica su creador Antón F. responsable de los talleres de música, comunicación e informática en la sede de APAMP Navia: "La idea surge por necesidad, en este caso tras un problema de compatibilidad con los dispositivos adaptados de un conocido fabricante y una de nuestras tablets, sumado a la ya conocida problemática para reducir los costes de estos equipos adaptados que muchas veces no son aptos para todos los bolsillos.

Decidimos liarnos la manta a la cabeza y de paso que resolvíamos el problema de compatibilidad, creamos un nuevo sistema de adaptaciones, con la peculiaridad de que además conseguimos hacerlo de manera muy económica.

La filosofía con la que intentamos trabajar es que todas las personas puedan tener acceso a una adaptación propia lo más adecuada a sus necesidades,

con lo que es ideal poder desarrollar estos prototipos y nuestras propias adaptaciones.

En un futuro ya nos plantearemos darle un mejor acabado estético, pero ahora mismo no dejaba de tener su gracia usar un "tupper" como carcasa, pues además de ser muy económico, conserva la filosofía y esencia del "do it yourself" (hazlo tú mismo).

En cuanto a algunas de las posibilidades y prestaciones que nos brindan estas adaptaciones: "Nos permite hasta 10 pulsadores simultáneos que nosotros mismos podemos crear con diferentes sistemas, joysticks, etc. Y lo más importante es que dedicándole el tiempo necesario podemos adaptarlos a cada persona y sus necesidades particulares, creando nuestros propios sistemas para accionarlos. Las posibilidades son muchas, pero el tiempo dirá en que acaba este pequeño proyecto!"

De momento tan solo son prototipos, pero a pesar de su rápida puesta en marcha, los resultados están patentes, y compañeros como Óscar o Juan a día de hoy ya disponen de un sistema adaptado con el que pueden interactuar con su entorno, manejar sus tablets y tener acceso a aplicaciones como TikTok, Instagram, Spotify, Facebook, realizar video-llamadas, o compartir sus vídeos y música favorita con estos equipos por un bajo coste.//

XELA ARIAS

por Antía Iglesias

DÍA DAS LETRAS GALEGAS 2021



La Real Academia Gallega acordó dedicarle el Día das Letras Galegas 2021.

Xela Arias Castaño, nació en Lugo 1962 y murió en 2003. Fue escritora, poeta y traductora en varios idiomas, además también fue editora y profesora de gallego.

Xela Arias fue la poeta rebelde que derribó convenciones para construir su independencia

La rebelión, la modernidad, la experimentación y la libertad han sido una constante en su vida y en su obra.

Jóvenes de toda Galicia se identificaron con su poemas, con un estilo marcadamente urbano. Y continuaron inspirándose en su legado, recogiendo el testigo de una voz que promovió la mezcla de la palabra dicha, la escrita, la música, la imagen e incluso la improvisación.//

LA ÚLTIMA INOCENCIA

Partir
en cuerpo y alma
partir.

Partir
deshacerse de las miradas
pedras opresoras
que duermen en la garganta

He de partir
no más inercia bajo el sol
no más sangre anonadada
no más formar fila para morir.

He de partir

SU POEMA Y MI EXPERIENCIA PERSONAL

Me gustó este poema porque habla de un cambio de vida. Y al leerlo me sentí súper identificada porque no hace mucho he tomado una decisión muy importante que afecta a toda mi vida. Escuché a mi yo interior para saber lo que yo quiero, y no lo que quieren los demás.

Era la primera vez que me dejaban tomar una decisión tan importante por mí misma, y esto me hizo sentir mucho más empoderada. Y descubrí que, siempre que lo consulte con mi madre, puedo tomar mis decisiones según mis inquietudes.//

Porque lle adicamos un pequeno espazo á poeta Nuria Vil

A nosa relación con Nuria Vil comeza aló polo ano 2018, cando na medianera que está ao carón do noso centro de día aparece a pintada "DESÉXOVOS FILLAS POETAS", firmado coas sigras N.V. Tempo despois, un tal Tose enmascara a frase coa súa firma, pero ós poucos días a lírica volta de novo cunha advertencia: "A POESÍA NON SE ESCONDE".



Coincidiendo en pensamento, decidimos contactar con Nuria Vil para transmitirle o noso apoio. Cunha pegada de carteis polo barrio, conseguimos que Nuria Vil, aparecese pola nosa asociación ubicada na rúa Miguel Hernández. Compartimos inquedanzas e saberes, e decidimos que o mural de cerámica resultado da nosa segunda intervención artística convivise coas súas verbas para por máis en valor o que sería o noso particular espazo de arte urbano.

Este é o gran resultado.

E que ademáis, estamos no barrio dos poetas, onde conflúe o arte de Miguel Hernández, García Lorca e, de agora en adiante, da nosa poetisa Nuria Vil.//



OS MAIOS

por María José Rey



Es una fiesta popular gallega de exaltación de la naturaleza. Se suele celebrar el 1 de mayo. Un "maio" es una estructura en forma de árbol adornado de flores, hojas y frutos. Durante la festividad se realizan representaciones, bailes y cantos alrededor del "maio". Es una bienvenida a la primavera.

La gente en Apamp trajo helechos, variedad de ramas con hojas verdes y frutas como naranjas y limones, flores "xestas en flor", "fiuncho", "toxo" para cubrir la estructura, que realizamos nosotros mismos. En los talleres se hicieron adornos a mano "espichando" las flores y las frutas como en un collar, para colgarlos en nuestro "maio".

Escuchamos música gallega y bailamos alrededor del "maio" e Isa Grossi sacó a bailar a Lali y bailaron una jota.

Jugamos en el jardín al corro, a la comba y a la goma y cantamos las canciones de esos juegos: "El nombre de Maria", "A la barca, barca..." y nos hicimos muchas fotos. Fue un día festivo, diferente y divertido.//

TODOS LOS DÍAS SON 8 DE MAYO EN EL Taller de Comunicación TicTac



VALORAMOS NUESTRA "CULTURA" CON PERSPECTIVA DE GÉNERO ¡¡Y ALUCINAMOS!! MAL, CLARO...

LA MINIFALDA. Manolo Escobar

- No me gusta que a los toros Te pongas la minifalda
- No me gusta que a los toros Vayas con la minifalda
- La gente mira pa'riba
- Porque quieren ver tu cara
- Y quieren ver tus rodillas
- Los niños qué pesados
- No dejan de contemplarte
- Me rebelo y me rebelo
- Y tengo que pelearme y a los toros no los veo
- Así que tú ya lo sabes
- No te pongas minifalda
- Que los toros de esta tarde
- Yo tengo ganas de verlo sin pelearme con nadie

-
- A mi novia le he prohibido
- Que vaya sola a la plaza
- Que vaya sola a la plaza
- A mi novia le he prohibido
- Que vaya sola a la plaza
- Porque a to's los vendedores
- Ay, tiene que mucha guaza
- La ronea el carnicero, el pescadero la guña
- La ronea el carnicero
- y hasta se mete con ella el niño del panadero
- Todos le dicen piropos
- Hasta el guarda de la plaza
- Todos le dicen piropos
- Y los celos ya me tiene,
- ya me tienen medio loco

-
- Tú eres agüita del río y yo barquito velero
- Y yo barquito velero y tú eres agua del río
- Y yo barquito velero que me llevas donde quieres
- Por donde quieras me dejo
- Eres tú ese mal bravío que arrastra todo lo que encuentra
- Eres tú ese mal bravío,
- soy velero a la deriva desde que te conocí
-

Esta temporada, con motivo del 8M, nos hemos centrado en trabajar en la temática de la mujer. Vimos pelis, videos del "Comando Igualdade", analizamos noticias y algunas canciones donde se ve que a nosotras se nos trata como trapos de fregar, por ejemplo *La minifalda*, etc. Y hay canciones, en cambio, que las oyes y nos hacen sentir mejor como mujeres, como por ejemplo *"La puerta violeta"*.

Estos días hicimos diferentes cosas que me sirvieron para reflexionar muchísimo como mujer sobre temas diferentes. Me informe muchísimo sobre cosas que antes no les daba suficiente importancia, y que me parecieron importantes, como el número de mujeres que mueren a causa de violencia de genero cada año, las condiciones de jubilación de cada mujer, de las viudas, etc...

Me ha servido para sentirme mucho más empoderada, valorar más mis trabajos y aumentar mi empatía con todas las mujeres. // Antía Iglesias

Con motivo de la celebración del 8 de Marzo Día de Internacional de la Mujer, desde el taller de comunicación hemos dedicado varias sesiones de trabajo a detectar el machismo en nuestra vida diaria. Que ¿cómo lo hicimos? Pues viendo pelis y videos, escuchando canciones y analizando sus letras, debatiendo y poniendo atención a nuestro alrededor. Estas son algunas de las situaciones que me han llamado la atención:

- Serie "Compañeros" En el capítulo 11: El director del cole decía que su mujer no estaba preparada para ser directora, comentario típico y muy machista. El padre de una de las protas es súper machista, porque es de los que llega a casa, se sienta en el sofá y aquí me las den todas, además de hacer "comentarios de albañil" acerca del físico de las mujeres. En el capítulo 4, temporada 2: El profe hace comentarios machistas en clase, sobre la ropa de las chicas, la



AHORA YA SOMOS DETECTOR@S DE MACHISMOS

falta de inteligencia, poniéndoles a ellas exámenes más difíciles que a los chicos... Hasta que tod@s l@s alumn@s se negaron a aguantarlo y consiguieron que no les volviera a dar clase.

· Anécdota: en un viaje con mi familia, fuimos a comprar un agua y el tipo de la tienda, que era de un país árabe, no se la quería dar a mi madre y se la dio a mi padre.

· Peli: "El príncipe de Zamunda" El rey tenía tres hijas princesas bien preparadas, pero no pudieron sucederle por ser mujeres.

· Libro: "Malala": Es una historia real de una chica que vive en Pakistán. Cuando llegan los talibanes al poder no querían que las mujeres estudiaran. Su familia la apoyaba para que estudiara y ella defiende la educación para todas las niñas de su país. Por eso un día al volver del cole sufre un atentado terrorista en el que recibe varios disparos. La autora recibió el premio Nobel de Paz en 2014

· Serie "Las KICKS" es de unas chicas que están en el instituto y tienen un equipo de futbol. Se encuentran con todo tipo de dificultades por ser mujeres. Nadie las apoya, ni el instituto, ni el equipo masculino... No les dejan el campo, se quedan sin entrenador... Pero ellas no se rinden nunca y acabarán consiguiendo todo lo que se proponen.//Sandra Ballesteros





Desde el taller de comunicación durante el mes de marzo, y con motivo del 8 de marzo día de la mujer hemos hablado sobre este tema. Tuvimos debates, reuniones, vimos una película, analizamos canciones, y noticias sobre las mujeres.

He aprendido a valorar mejor a las mujeres y ver desde una mejor perspectiva. Dicho tema, el de la mujer, fue muy interesante. Me impactó mucho la película que vimos "Una cuestión de género".

Programas de televisión LA DOCU-SERIE ROCIO "Contar la verdad para seguir viva" donde se describe los malos tratos sufridos por la misma, y detalla hechos vividos a lo largo de su vida, lo que ha disparado las consultas al 016, de mujeres que se sienten identificadas en su historia.//Paula Pereiro

FÚTBOL - Tras la victoria por 1-0 del Bayern de Múnich sobre Tigres

Un jeque catari le negó el saludo a las árbitras en la final del Mundial de Clubes



Taller de Encuadernación

Estamos trabajando en cosas nuevas



En el taller de encuadernación estamos trabajando en nuevos formatos de libretas, probando otros cosidos, presentando nuevas portadas y experimentando con nuevos materiales.

Muy pronto os los enseñaremos.



Sara trabaja con Rocío para grabar adivinanzas y juegos y después pregunta desde la puerta de cada taller a ver quién los acierta antes.



DEPORTES

El deporte en femenino **JUDITH RUS**

El número de mujeres que practican deporte en la actualidad o que siguen con atención los eventos deportivos no para de aumentar. Judith Rus deportista de slalom nos da su opinión al respecto y nos cuenta su experiencia como mujer y deportista.

Antes de empezar este artículo, quiero recalcar que no soy experta ni en escribir ni en hacer artículos, pero voy a poner todas mis ganas y empeño para hacer un pequeño escrito sobre las barreras, obstáculos o desigualdades que se encuentran las mujeres a la hora de hacer deporte.

Supongo que os preguntaréis quién soy... Venga, empecemos por el principio: Mi nombre es Judith, nací hace 25 años en un pueblo muy cercano a Barcelona. A los pocos años después de nacer, me detectaron una enfermedad hereditaria autosómica recesiva llamada Atrofia Muscular Espinal (AME) Tipo II. Desde muy pequeña, he utilizado silla de ruedas eléctrica para desplazarme.

Mi padre siempre cuenta que los días anteriores a recoger mi primera silla, mi abuelo y él se dedicaron a recoger cajas y botellas de plástico vacías para hacerme un circuito, pero nunca fue neces-

sario. Una vez montada en la silla, me movía como pez en el agua.

Bastantes años después, llegando a la adolescencia, me apunté a practicar slalom, un deporte en el cual se deben recorrer una serie de obstáculos en el mínimo tiempo posible. Estuve practicándolo aproximadamente seis años, hasta que empecé la universidad y tuve que anteponer mis estudios.



Debo decir que durante mi experiencia en este deporte no encontré grandes barreras u obstáculos por ser mujer. Sin embargo, voy a argumentar mi opinión sobre este tema.

Nunca he entendido por qué la sociedad se empeña en dar más visibilidad al deporte practicado por deportistas de género masculino. Siempre me he preguntado por qué televisan los partidos

de primera división masculina de fútbol y no los de la misma femenina. Desde mi humilde opinión, creo que un partido es igual de emocionante tanto si lo juega una mujer como si lo juega un hombre.

Además, no veo el por qué no se podrían hacer equipos mixtos, que jugaran partidos con el mismo número de personas de cada sexo. Se dice que el hombre aparenta tener más fuerza o energía que la mujer. Yo creo que viene determinado por un pensamiento retrógrado e impuesto por la sociedad durante muchísimos años.

Es esencial darles a las mujeres las mismas oportunidades que a los hombres, y en cosas tan sencillas como el deporte, ya debería estar equiparado.

Deberían hacerse campañas para promocionar el deporte equiparado. De este modo, se podría llamar la atención de aquellas mujeres que ven el deporte como cosa de hombres, ya que a veces, nosotras mismas ya lo percibimos así.

Hace falta un trabajo mutuo, por ambas partes, para fomentar la práctica y la visualización del deporte como tal.//

TERESA PERALES **MUJER, DEPORTISTA, CON DISCAPACIDAD**

Premio Princesa de Asturias de los Deportes **por Paula Pereiro**



La nadadora Teresa Perales (Zaragoza, 45 años) ha sido galardonada con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes en la edición de 2021. El jurado ha valorado la "brillante trayectoria" de Perales, así como su "profundo, activo y valiente compromiso social".

A los 19 años perdió la movilidad desde la cintura hasta los pies. Tras unos meses muy duros, asimiló que había perdido la capacidad de andar y se adaptó a su nueva situación. Teresa aprendió a nadar y en cuestión de un año comenzó a competir en 1995.

Ganó 26 medallas olímpicas entre 2000 y 2016. Consiguió 22 medallas en el Campeonato Mundial de Natación Adaptada entre los años 1998 y 2019.

Con este premio se visibiliza y se da valor al sector de la discapacidad. Y muy especialmente a las mujeres con discapacidad que tienen que hacerse más visibles en el mundo deportivo para que se les valore como a los deportistas masculinos.

- Pertenece al Consejo de Atletas del Comité Paralímpico Internacional
- Miembro de la Comisión de Juegos Paralímpicos del Comité Paralímpico Internacional
- Miembro del Grupo de Expertos en la elaboración del Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte en España.
- Co-escritora de dos libros: "Mi vida sobre ruedas" y "La Fuerza de un Sueño"//

Deporte adaptado y bienestar



Según la visión de los deportistas inmersos en el desarrollo de la práctica deportiva adaptada, el deporte adaptado puede ayudar a incrementar la independencia en las actividades de la vida diaria y por tanto en el desempeño de las mismas. El resultado ha sido favorable, su capacidad de superarse, la sensación de realización y aprendizaje son el discurso más presente a lo largo de cada uno de los testimonios que recojo. Los sentimientos y sensaciones positivas que les genera también es algo que se destaca, la inclusión social y las relaciones interpersonales son también algo muy importante y enriquecedor dentro del contexto deportivo porque la posibilidad de interacción con otras personas es casi constante.

El deporte adaptado muestra una amplia gama de alternativas y ventajas para las personas con

discapacidad. Es por eso que además de está recogido como derecho (Consejo de Europa, 1986), debería ser considerado una necesidad.

Para conocer las impresiones de los propios deportistas sobre este tema les he preguntado a tres deportistas con discapacidad de tres deportes distintos. Marcos Diéguez Lorenzo de Baloncesto AMFIV, Pedro Hernández Tuesta de Fútbol Celta Integra y Javier Martínez Aceytuno Boccia en Fundación Ana Valdivia.

AL PRACTICAR UN DEPORTE...

¿Me gusta más como soy?

M-El baloncesto en silla de ruedas me ha ayudado a crecer como persona, a ser más autónomo y no depender tanto de mis padres. Sí, me gusta más como soy.

J- Sí, desde que hago deporte he mejorado bastante en mi proactividad y en mi capacidad para tomar decisiones. Además, el deporte es la base de mi actividad profesional como director de la web dxtadaptado.com

¿Estoy mejor en mi día a día?

M-Sí, me ha ayudado a tener disciplina, y a tener unos horarios (partidos, entrenamientos, esforzarme).

J- Sí, además de mi actividad laboral dedico tiempo a entrenar. En general haciendo deporte ahora disfruto, es el objetivo principal incluso en alto rendimiento.

P- El deporte para mí es un hábito muy importante. Mejora tu salud y tu autoestima, comes comida más saludable estás más activo para el día siguiente, tienes que pensar por qué lo estas haciendo. Siempre he estado muy activo tanto en futbol como otros deportes.

¿Estoy menos preocupado?

P- Sí, porque cuando toco el balón dejo todo lo malo atrás y solo pienso en un objetivo que es mejorar cada día.

¿Hablo y me rodeo de más compañeros o amigos?

M-Pues Sí, gracias al baloncesto he conocido muchísima gente y de la que he aprendido mucho porque veo cómo se esfuerzan día a día a pesar de las diferentes discapacidades.



Ventajas físicas y emocionales

J- Sí. El deporte me ha ayudado a superar bastante la barrera de la timidez, tanto dentro del propio deporte como fuera de él.

P- Es lo bueno que tiene nuestra liga, que conocemos a otras personas, somos rivales a la hora de jugar contra ellos, pero una vez el árbitro pita final, todos somos amigos y no hay malas caras.

¿Tengo más amigos?

M- Sí, conocí a algunos de mis mejores amigos gracias al baloncesto en silla de ruedas.

J- Sí, tanto gente de club como amigos que conocí en su día en el deporte y ahora forman parte de mi grupo de amigos.

¿Puedo hablar con más personas de conversaciones interesantes?

M- Siempre aprendes cuando conoces otras personas y adquieres conocimientos.

J- Sí. El deporte también me ha dado herramientas para ser más proactivo

¿Hago más actividades y planes con amigos?

M- El baloncesto en silla de ruedas no me ha afectado en ese sentido, la mayoría era gente más mayor que yo.

¿Las personas tienen una imagen positiva de mí?

M- El baloncesto en silla de ruedas no ha afectado en eso, de hecho era bastante malo jugando.



P- Tanto en tu estilo de juego como tu imagen tiene que ser positiva, son dos factores fundamentales.

¿Tengo más oportunidades que antes?

M- El baloncesto en silla de ruedas me ha ayudado a gustarme más. El deporte en general y a intentar tener una vida activa.

J- Socialmente sí.

P- Es de agradecer al Celta Integra que gracias a ellos todo lo que está pasando en estos años, sin su ayuda estas cosas no serían posibles. Hace que nos sintamos bien y para ellos es un orgullo.

¿Necesito menos ayuda/apoyos para hacer otras actividades?

M- Sí, me ha ayudado a ser más autosuficiente.

J- Sí, me ha ayudado a ver que puedo hacer cosas por mi solo.

P- Apoyo no, pero siempre me gusta que me digan cómo tengo que hacer cada jugada y que me motiven.

¿Soy capaz de resolver más problemas que antes?

M- Sí, soy más autosuficiente.

P- En esta vida uno se tiene que dar cuenta de que no es un niño pequeño y que ya tiene que pensar que es un adulto.

¿Viajo más a menudo?

M- Sí, gracias al baloncesto he conocido muchos lugares.

J- Por competición sí (salvo en 2020). Personalmente también (en tres ocasiones sin familia).

P- Tanto con el futbol como en mi vida personal suelo viajar. Siempre me ha gustado viajar no solo por el futbol si no por conocer sitios nuevos.// Fran Díaz

La familia crece!!

¡Bienvenidas!!



Mónica M. Hace seis meses que está en MH. Entró en el taller de textil. Algunos días hace dibujos. Sus días favoritos son los viernes porque vemos películas y puede sentarse en el puf y descansar. // Isabel Grossi



Laura Rey Empezó haciendo prácticas de auxiliar de enfermería en el centro de día de MH y una vez las acabó

la contrataron en el servicio asistencial y para ayudarnos en piscina. Todas pensamos que es una chica muy simpática y muy sociable y súper trabajadora! Le encanta aprender y siempre está dispuesta a ayudarnos.// Sandra B. y Antía I.



Amaia es la nueva responsable de la cocina de nuestro centro de día. Creo que es buena en su trabajo, nos hace

propuestas de comidas, con ella descubrimos nuevos sabores y nuevos platos y trata de satisfacer nuestros paladares... ¡y lo consigue! // Paula Pereiro



Aroa, Es una chica muy guay y muy "pimpollo". Vino a hacer las prácticas y se quedó con nosotros. No la conozco mucho, pero me cae muy bien. Está

apoyando en el taller sensorial. // Clara Fernández



Anxo El día 8 de junio nació el segundo hijo de nuestros compis Bianca y Paco, ¡Ya tenemos otro baby apaniano!

Bienvenido peque y enhorabuena a tus papis, ¡Estamos encantados de tenerte con nosotros!// Sandra Ballesteros

Lugares del mundo

CIUDAD REAL Por JESÚS FERREIRO COUSO



NOS VAMOS A CIUDAD REAL

Actualmente Ciudad Real tiene 495.106 habitantes. Se encuentra en Castilla La Mancha, la tierra del Quijote de la Mancha, al este de España. Cuando llegamos a esta ciudad, es imprescindible visitar el castillo de Azua, la puerta de Toledo, único resto de la muralla. El parque arqueológico de Alacos-Calatraba y las Tablas de Daimiel. Ciudad Real está compuesta por pueblos como campo de Críp-tana, Carrión de Calatraba, Talavera de la Reina o Puerto llano. Entre sus fiestas destaca el agradecimiento a la Virgen del Prado por los frutos de las cosechas.

La provincia de Ciudad Real cuenta con los tesoros de la Talla Almagro o el parque minero Almaden.

Algunos de sus platos típicos son los montes manchegos, el tojunta, los tiznaos o la caldereta de cordero. Sus bebidas típicas son el Bandyid peinado, la aloja o la limonada.

Espero que os haya gustado....

NÚMERO 28

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL

