

NÚMERO 31

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL



45 Aniversario APAMP
Mural Cerámico
"Malas Herbas"



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 Mary Carmen Rada

Equipos de Redacción:

MH: Maxi Masip, Sergio Durán, Clara Fernández, Paula Pereiro, Adolfo Comesaña y Pilar Álvarez

NAVIA: Carlos Rivas, Sara Rivas, María Dolores Santiago, Laura Maquieira, Diana Comesaña, David Gil, José Varela, Jesús Ferreiro, Sandra Ballesteros y Antía Iglesias

Diseño y Maquetación:

Talleres de Comunicación

Fotografía: Profesionales y hombres y mujeres de APAMP

Encuadernación:

Taller Encuadernación

Portadas:

Mural cerámico "Mal as Herbas" Aram Ríos y David Diz

Colaboraron en este número:

Muchas personas a las que agradecemos que compartan y enriquezcan nuestra revista con sus artículos y sus opiniones.

Fecha de publicación:

Julio 2022

S U M A R I O

ENTREVISTAS

José Antonio Nores Casas. Psicólogo	4
Paula Pereiro Piay. Compañera MH	9
Jesús Ferreiro. Compañero Navia.....	11



EVENTOS

Fiesta de Os Maios.....	12
"Outros Camiños" Presentación en Madrid.....	14
45 Aniversario APAMP · "Malas Herbas"	16
Feira de A Golada	19



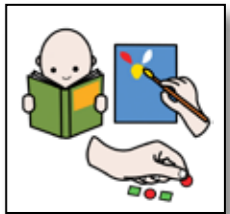
TALLERES EN ACCIÓN

Taller Cerámica MH "Malas herbas"	16
Taller Papel MH Feria de A Golada	19
Taller Cerámica Navia.....	22
Taller Radio APAMPDA Navia	23
Taller Encuadernación	24



ACTIVIDADES

Oportunidades de Ocio · CAI	25
Viaje a Salamanca	28
Teatricarte	30



CAMPAÑAS

Comunicación Aumentativa	26
Pintando con GALPI	27



FORMACIÓN

Derechos de las personas con discapacidad	32
Calidad Norma UNE 9001-2015.....	33
Prevención de Riesgos Laborales	33



DEPORTES

La práctica del deporte	34
-------------------------------	----



COLABORACIONES

La opinión de José Varela	36
Los perros muertos de Sergio Durán	36



NUEVAS INCORPORACIONES	38
-------------------------------------	----

José A. Nores



Clara ¿Cómo recuerdas tu infancia? Bueno yo nací en Moaña y fui el primer hijo de mis padres. Creo que no se dieron cuenta de que tenía parálisis cerebral hasta que tenía un año aproximadamente, y porque alguna vecina les dijo: "este niño no va muy bien" (se ríe)... Porque, según ellos, a mí me dio la parálisis por una meningitis que tuve a los nueve meses. Viví en Moaña hasta los siete años, que vinimos para Vigo por culpa mía, porque allí no tenía un colegio para mí. Entonces intentaron matricularme en un par de colegios "normales" en Vigo, y no me quisieron en ninguno y acabé en uno de educación especial, el Saladino Cortizo. De aquella cualquier chico, con o sin discapacidad, que no siguiese el ritmo de una clase, acababa en este centro. La mayoría no tenía discapacidad física. Recuerdo una infancia bonita y muy normal.

Clara ¿Y la adolescencia, fue más difícil? Pues sí. A nivel personal fue un poquito más difícil. En el sentido de que tenía mis amigos de calle y del instituto, y salíamos por ahí. Ellos ligaban, y tenían sus rollos y yo también quería ir y lo tenía más difícil. Entonces sí que me costaba un poco en ese sentido. Pero salía con ellos a "vinos" y me "emborrachaba" como todos... y muy bien.

Clara ¿Te sientes diferente a las personas que no tienen discapacidad?

Bueno, es una evolución personal. De joven sí que me sentía diferente y tenía mis prejuicios. La vida me enseñó que, a pesar de ser diferente a nivel visual _está claro que soy diferente_, como persona hoy en día me siento tan capacitado como cualquier otra persona.

Paula ¿Qué fue lo más complicado de hacer en la carrera universitaria? Esta pregunta me la han hecho miles de veces. Y he escuchado a gente con discapacidad que lo pasó mal o muy mal. Yo tengo que confesar que por suerte nunca tuve problemas tanto en el instituto como en la facultad. Siempre que empezaba un curso, hablaba con cada profesor/a y les explicaba mis dificultades. Y creo que les ayudaba, les tranquilizaba, me lo pusieron siempre fácil.

Paula ¿Qué otros estudios tienes? Además de la Licenciatura de Psicología, tengo el título de Terapeuta Familiar y el de Terapeuta Sanitario y estudios de inglés de la Escuela Oficial de Idiomas.

Paula ¿Qué consejos le darías a una persona con discapacidad que quiera realizar una carrera universitaria? Pues si cumple con los requisitos que se piden para entrar... Simplemente que se matricule, que sea uno más y que no piense que se va a encontrar con grandes dificultades. Hoy en día no existen grandes dificultades en las universidades. Te puedes encontrar algún caso raro, pero

mi experiencia es que te facilitan todas las cosas en general.

Sergio ¿Qué tuviste que hacer para ser árbitro de boccia? Lo mismo que tuvieron que hacer todos los árbitros de Boccia. Tuve que hacer un examen teórico-práctico, te lo hace la Federación. Solo me quité el título regional, con el nacional lo intenté una vez pero no lo aprobé... o no me quisieron aprobar... (risas)

Sergio ¿Fue muy complicado sacar el carnet de conducir? Sí, fue muy complicado, mucho. Yo a los 18 años fue lo primero que quise hacer. De aquella la Dirección General de Tráfico estaba en Pontevedra y tuve que ir allí con una amiga y me vio un inspector y lo único que me dijo fue: "Ponga las manos así, en elevación" y las puse así y ya dijo "No eres apto". Tenía 18 años y ya lo di por imposible. Hasta los cuarenta y pico, que veía a gente por ahí más afectada que yo que iba conduciendo. Entonces lo volví a intentar. Y ya la DGT estaba en Vigo, y eran otros inspectores

más jóvenes. En la autoescuela cuando me matriculé también se comprometieron e hicieron presión en Tráfico, y me lo dieron. Ya usaba las mismas "adaptaciones" que ahora, sólo el cambio automático y la dirección asistida.

Sergio ¿Tuviste algún accidente importante? Por ahora no ¡toco madera!

Hace no mucho tuve un problema con la policía municipal, que me quería sacar el carnet, pero pude resolverlo. La cuestión fue que tuve un incidente, que fue culpa mía y cogimos los datos y resultó que al cabo de un mes me llegó una carta de tráfico en la que ponía que unos policías municipales bajo su punto de vista consideraban que yo no reunía las condiciones para poder conducir. Y tuve que demostrar de nuevo en tráfico que sí reunía las condiciones y no había ningún motivo para retirarme el carnet. Fue bastante desagradable.

Maxi ¿Cuándo te enamoraste por primera vez? Como dije antes, cuando tenía 18 años iba con mis amigos, salíamos de noche y



"Siempre que empezaba un curso, hablaba con cada profesor/a y les explicaba mis dificultades."



creía que ninguna chica se fijaría en mí. De aquella yo estaba en el instituto e iba a veces a clases de apoyo a Apamp. Allí daba clases una amiga mía, Marita, y cuando tenía dudas iba allí y las resolvía. En esa época la furgoneta la conducía Pili, la tía de Olaia, que estaba estudiando trabajo social, y a veces venía con ella una compañera que me tiraba los tejos. Pero yo al principio no le hacía caso porque no me creía que le gustaba de verdad... Y sí, me enamoré de esa chica a los 19. Tardé un año... porque no me lo podía creer.

Maxi ¿Qué crees que debemos saber para tener una buena vida afectivo-sexual? Sobre todo tener información, de la buena. Y una vez que tengáis esa información poder desarrollar una vida sexual sana. Es verdad que lo tenéis, bueno, lo tenemos un poco complicado... ya os lo digo que sí. Pero bueno, también uno mismo puede tener una vida afectivo-sexual sin necesidad de otra persona. ¿Cómo? Pues queriéndote y dándote placer a ti mismo.

Maxi ¿Te gustaría tener hij@s o adoptar? En estos momentos ya no. Hubo una época en mi vida que sí, que tuve ganas. Pero en estos momentos no, ya se me pasó. No me lo planteo.

Pili A. ¿De qué manera te sirvieron tus estudios y tu discapacidad física para atender a las personas de Apamp? A ver, no cabe duda de que el estudio de una carrera de psicología te da mucha información y te da las herramientas para desarrollar la profesión de psicólogo. Luego la formación y la experiencia te dan otra clase de preparación.



Pili A. ¿Crees que es importante para ell@s que tú también tengas parálisis cerebral? Creo que mi discapacidad me ayudó. No me tengo que poner en vuestro lugar, ya estoy en vuestro lugar. Y eso me ayuda también a entender un poco más vuestras experiencias y sentimientos. No cabe duda de que algo ayuda en ese sentido.

Al principio creía que sí era importante para vosotr@s, ahora no lo creo tanto. El hecho de que tenga una parálisis cerebral, a vosotr@s no os condiciona. Lo que más importa es que yo haga bien mi trabajo, independientemente de si tengo una discapacidad. Pero bueno, si os ayuda... genial, pero yo no lo vivo así.

Pili A. ¿Has trabajado en otros sitios aparte de Apamp? Sí, de hecho cuando acabé la carrera lo primero que hice con un compañero fue montar un gabinete de psicología en Vigo y lo tuvimos abierto 7 u 8 años. Allí atendía casos de todo tipo y venía a Apamp por las mañanas de voluntario

como psicólogo. En Apamp entré un poco de rebote. Yo siempre estuve involucrado en Apamp, de hecho mi padre estaba en el Acta de Constitución de la entidad. Así que siempre estuve cerca de Apamp y en el año 98 formamos parte del proyecto europeo "Horizont" que obligaba a contratar un psicólogo y por eso estoy hoy aquí.

Fito ¿Crees que has podido aportar una visión diferente a otros profesionales o grupos de trabajo? Seguramente en algunas cuestiones referentes al ámbito de la discapacidad sí que en algún momento habré aportado alguna idea diferente a las que ellos tenían desde sus perspectivas.

Fito ¿Has trabajado como psicólogo con personas sin discapacidad? Sí en el gabinete que comenté antes.

Fito ¿Cuántos años llevas trabajando como psicólogo en la entidad? Entré como voluntario en 1995 y desde 1998 como traba-

jador, llevo 24 años. Fue cuando participamos en el Proyecto Horizont, cuando se montó el taller de encuadernación y teníamos el compromiso de integrar a 2 usuari@s en puestos laborales en una empresa y se podía contratar a un monitor, a un psicólogo y a un buscador laboral.

Sergio Has formado parte de APAMP desde sus inicios cuando se llamaba Auxilia y habrás notado muchísimos cambios en todos estos años. ¿Cuáles son para ti los cambios principales o más importantes en la historia de APAMP? Apamp nació a partir de Auxilia que

Sergio ¿En qué ha mejorado? Ahora ofrece muchos más servicios y más trabajadores, y por tanto puede alcanzar a más población.

Sergio ¿Hay algo que sea peor ahora que antes? Antes, cuando éramos menos gente, éramos una familia, había más relación entre trabajadores y chic@s. Ahora, aunque se quisiera hacer, es imposible, somos demasiados. Cuando empezó Apamp eran 20 o 24 y había menos trabajadores, y estaban todos más unidos, era muy muy familiar. Ahora hay casi 200 trabajadores, y yo ya no lo vivo como antes. Cuando hay

ción especial y no creía que pudiera ir a un instituto "normal". Entonces unos amigos, Marita y Chiño (profesores de apoyo), "me cogieron por el cuello" literalmente y me dijeron "Tú al instituto". Y me llevaron y me matricularon. Entonces dejé Apamp durante secundaria y después hice la carrera... La diferencia entre usuario y trabajador es que en vez de estar en un taller estoy en un servicio.

Maxi Y como trabajador ¿En qué piensas que puede mejorar Apamp? Pues en algo que hace años que estamos intentando hacer; en adaptar nuestros ser-



era una ONG que se dedicaba a las personas con discapacidad. Cuando desaparece de Vigo, los padres de l@s usuari@s se juntaron y crearon esta Asociación de Padres de Minusválidos de Pontevedra. Después de su constitución hasta ahora habido una evolución increíble. Los cambios todos los conocemos. De algo muy pequeñito acabamos en algo gigante. De algo muy familiar pasamos a algo que ya no es una familia, es una empresa que ofrece unos servicios, aunque la filosofía siga siendo la misma, el contexto es muy diferente.

tanta gente todo cambia, aunque la filosofía de trabajo es lo que permanece. Siempre se trabaja para l@s usuari@s y se intenta que ell@s puedan decidir en todo. Eso siempre fue así, desde el principio, y sigue siendo así.

Maxi ¿Cuándo y cómo has vivido el cambio de ser usuario a trabajador de Apamp? Acabé el colegio y me incorporé al taller ocupacional de macramé de Maite. Mi idea no era seguir estudiando, porque ya me había costado mucho trabajo sacar la EGB y venía de un colegio de educa-

vicios y nuestros profesionales a los nuevo usuari@s que se incorporan últimamente, que son personas con grandes necesidades de apoyo; y nuestro centro de día no les puede dar un servicio adecuado a sus necesidades, porque sus talleres no están pensados para ese perfil de usuario.

Y para mejorar como trabajador tengo que seguir formándome, para no quedarme estancado. Cada año surgen nuevas demandas y siempre hay que reciclarse para aplicar nuevas soluciones.

Fito Después de tantos años con nosotros, tendrás millones de anécdotas divertidas, ¿no? Cuéntanos alguna! A nivel de trabajo sí que hay algo que me pasa y seguirá pasándome... Cuando entra alguien nuevo o de prácticas y nadie nos presenta como el psicólogo de la entidad, tarde o temprano me trata como a un usuario más. En una ocasión tenía que manejar la silla de alguien para llevarle a alguna parte, y le dije a una alumna en prácticas "Tranquila, ya le llevo yo" y ella se asustó mucho y salió corriendo a buscar a Sergio diciéndole "¡Sergio, Sergio! ¡Qué ese chico se está llevando a alguien!" Y Sergio se moría de la risa! diciéndo "¡Tranquila que es el psicólogo!". La chica vino al día siguiente a pedirme disculpas. Pero bueno, son cosas que pasan...

Paula ¿Crees que la sociedad nos lo pone cada vez más fácil a las personas con discapacidad para formar parte en los diferentes contextos, ámbitos o situaciones? Creo que en parte sí, si lo comparo con 30 años atrás. Pero aún queda mucho, mucho, mucho trabajo por hacer. Está un poco más fácil en algunos aspectos. Pero en otros como la integración laboral para las personas con parálisis cerebral sigue casi igual; ha mejorado en la discapacidad física, pero en nuestro caso, aunque se trabaja en integración laboral sigue siendo muy complicado.

Pili A. ¿Qué opinas de la nueva ley que protege los derechos y la tutela de las personas con discapacidad? Creo que es un gran avance para las personas



con discapacidad ya que la mayoría de vosotr@s estáis tutelados y con la tutela se aniquilan muchos derechos personales. Con este cambio, que se tiene que hacer en 3 años, se va a pasar de una tutela a una curatela, teniendo en cuenta las capacidades de cada persona, por lo que serán curatelas personalizadas.

Pili A. ¿Pero crees que esto va a ser realmente efectivo o va a ser una "folclorada"? Va a depender mucho de la persona y de la persona que tenga la curatela. La sentencia dirá en qué aspectos cada persona va a necesitar apoyo y en qué no... Esto

"Visitando y practicando ;) en el Congreso de los Diputados, donde se discuten las leyes y se toman las decisiones serias!!"

ya es una cosa bastante distinta. Luego la persona con discapacidad podrá ejercer o no, eso va a depender de cada uno. Si quiere ejercerlas él mism@ o le deja a su curatela que siga manejando sus cosas...

Aunque no se haya dotado de grandes recursos, **esta ley es una mejora increíble** a nivel jurídico. Es verdad que luego, cómo se lleve a la práctica va a depender de cada un@... Pero **si tú luchas por tus derechos los conseguirás.**

Sergio Pareces una persona con mucha vitalidad, ¿cuáles son tus hobbies o aficiones? Fui evolucionando, como cualquier persona. Me gusta mucho viajar. Me gustaría ir a la India, a Nueva York y a Cuba, son los sitios que más me apetecen ahora. Pero mi hobby sobre todo es la música, la de los años 80 – y de ahí no me quites- jajaja!

Clara ¿Cuál podrías decir que ha sido el mejor logro de tu vida? Yo considero que tengo dos importantes en mi vida. El hacer una carrera como cualquier otra persona y pasármelo muy bien en Santiago, pero muy bien! Y luego conseguir un trabajo en aquello que estudié y tener una parálisis cerebral y una vida "normal" sin depender de nadie.\

Entrevista

Paula Pereiro Piay

Es una persona muy activa y participativa. "Le encantan los saraos" allá donde haya que poner cara o hablar en público en representación de Apamp, del Discamino o cualquier otra buena causa.

¿Por qué viniste a vivir de Coruña a Vigo? Supongo que por el trabajo de mi padre, no lo sé exactamente, solo tenía 3 años.

¿Te gusta Vigo? **¿Por qué?** Sí, me gusta porque tiene muchos sitios donde ir, y cultura, teatros, cines, conciertos, etc...

Aunque me gusta más Pontevedra porque es más llana para pasear y por su casco histórico.

¿Tienes Parálisis Cerebral? Sí, desde que nací. Se rompió la bolsa de líquido amniótico y sufrí una asfixia también, me quedé sin oxígeno durante el parto.

¿Tienes padres y hermanos? Sí, tengo a mi madre y a mi padre, y somos cuatro hermanos, dos chicas y dos chicos y otra hermana solo de padre.

¿Cómo te trataba tu familia de pequeña? ¿Te trataba cómo sí fueras especial? Yo creo que me trataron bien. Me trataban como una más. Es verdad que iba a clases particulares, iba a logopedia... y mis hermanos no, pero por lo demás, me invitaban a hacer las cosas por mí misma. Pero no hubo grandes diferencias con mis hermanos.

¿Dónde estudiaste? Estudié en el colegio Celso Emilio Ferreiro.

¿Qué tal te trataron en el cole? Me trataron muy bien. No hay queja.

¿Y después en secundaria? Bastante bien. Estudié en el instituto Álvaro Cunqueiro y en INGA-BAD. Siempre fui una más. Hice hasta 3º de BUP.

¿Cuándo y cómo conociste APAMP? Pues una amiga que tiene parálisis cerebral, y que conocí en el año 2000 cuando fui con mi madre a arreglar los papeles de la pensión (porque hasta entonces no sabíamos que tenía derecho a una pensión...) Bueno, pues Ruth me invitó al cumpleaños de Miguel, y ahí fue cuando conocí APAMP. Y desde ahí ya empecé el voluntariado y en el 2008 entré como usuaria.

¿Te costó adaptarte? Bueno... Es que yo venía de otro mundo... y cuando vine aquí me costó un poco... pero enseguida me adapté.

¿Qué te ha aportado APAMP? Pues conocer un poco más el mundo de la discapacidad, y ver cómo nosotros podemos hacer cosas, que podemos ser parte de la sociedad, la lucha para que nos tengan en cuenta, la lucha por nuestros derechos. También me dio la oportunidad de cono-



cer a gente como yo, hacer amigos y vivir experiencias. Yo antes de llegar APAMP era una más. No notaba grandes diferencias y aquí empecé a sentirme más diferente que antes. Me ayudó a concienciarme de mi situación. Yo nunca había conocido la discapacidad como tal. También hice prácticas en el equipo de calidad de APAMP.

¿Has trabajado alguna vez fuera de APAMP? Sí, trabajé haciendo prácticas en una correduría de seguros, estuve 2 meses de ayudante de oficina técnica, porque había hecho un curso anteriormente. Luego monté una zapatería.

¿Por qué montaste una zapatería? Pues me gusta esta pregunta, porque mi madre, cansada de que yo no tuviera trabajo me dijo "Paula hay que buscarse la vida, así que búscate un local" para montar un negocio... Elegimos montar una zapatería porque la socia de mi madre tenía un conocido cuya mujer trabajaba en una zapatería, y pensaron que era la mejor opción. Y así monté la zapatería que se llamaba "Comodísimos".

Yo busqué el local y mi madre y su socia me ayudaron a montar la zapatería pero ellas no trabajaban allí, solo venían a veces a vigilar que todo marchara bien. Conmigo trabajaba una chica que conocía este sector y me ayudaba.

¿Tú qué hacías allí? Vendía zapatos, hacía un poco de contabilidad, hacía la caja... Atender a los clientes para mí fue un reto, por mis problemas al hablar pero poco a poco me fui soltando... Aunque alguna vez me preguntaban "¿y tú mamá está?" y yo contestaba fastidiada "no, soy yo la encargada" o confundían a mi compañera con mi madre... Fue una bonita experiencia que duró cuatro años.

¿Te gustaba ese trabajo? ¿Por qué lo dejaste? Sí, me gustaba. Pero lo tuve que dejar porque entramos en crisis, no se vendía mucho y le tuve que decir a mi madre que no iba bien... y lo cerramos.

¿Y qué tal te ha ido en el amor? Pues tuve mis novios pero no fueron relaciones muy largas. Tuve varias parejas en APAMP, estuve con tres chicos en todos

"Lo peor de tener una discapacidad es que la gente no te entienda, que no te acepte como eres."

estos años. Y hoy en día los considero como mis amigos. Yo no soy de tener novio... A mí me gusta más estar yo sola, por libre... Hombre, nunca se puede decir lo que pasará con el tiempo. Pero de momento me gusta más estar soltera, vivir la vida y así.

¿Qué crees que es lo peor de tener una discapacidad como la tuya? Lo peor es que la sociedad no te entienda, que no te acepte como eres, que no se pongan en tu lugar, que solo te digan "¡Ay pobriño!". A mí lo que más me afectaba de niña era no poder alcanzar el ritmo de mis compañer@s a la hora de escribir, porque tampoco tenía apoyos y sí tenía dificultades.

¿Y qué crees que es lo mejor, sí es que lo hay? Que cada vez me veo más positiva, que lucho contra mis dificultades y me supero poco a poco.

¿Qué le dirías a esta sociedad para que nos comprendan mejor? Que nos traten como a una persona más, como a cualquier otra persona. Que no tengan miedo a relacionarse con nosotros. Que nos incluyan.

Una anécdota: Una amiga me decía "...es que mi novio no sabe cómo dirigirse a ti"... Y yo le explicaba, pues soy una más, que me trate como a los demás. Yo cuando era pequeña fui siempre una más... Supongo que al principio les chocaría, pero después era normal.



¿Cómo conociste el Discamino? Lo conocí en APAMP, creo que en el 2013 y yo empecé en el 2015.

¿Qué te ha aportado el Discamino? Volver a montar en bici, viajar con la bici... Fui a Francia, vine desde Sevilla a Santiago... También he conocido a muchas personas y otras discapacidades. A valorar el esfuerzo, porque hay que sacrificarse, madrugar, cuando estamos en ruta hay que levantarse a las 6 de la mañana para pedalear por la fresca. También tengo nuevos amigos, claro! Vivir la inclusión, entrenar mucho, dar alguna charla en algún cole.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Me gusta coser, caminar, aunque antes caminaba bastante más que ahora. Me gusta ir al cine, al teatro, conocer gente, leer y escribir. Estoy escribiendo un libro autobiográfico...

¿Qué sueño te queda por cumplir? Además de publicar mi libro... Me gustaría viajar más, recorrer el mundo, conocer sitios nuevos. Me gustaría viajar con mis amigos, con vosotros. Sí ahora me dicen que tengo dos meses para viajar, yo encanta-

da! Me encantaría ir a Grecia, a Egipto, a Londres, a China...

¿Tienes algún sueño más que no nos hayas contado? Tuve una época en que estuve empeñada en conducir... pero tal y como está la cosa...

Como sueño, sueño... aprobar una oposición para Agente Judicial. En el año 1995 empecé a prepararme, y me presenté dos veces, la 1ª vez me presenté para saber un poco de qué iba y cuando me presenté la 2ª vez no me metieron en la lista

reservada a las personas con discapacidad y no me dieron más tiempo que a los demás aspirantes. Al acabar el examen protesté al tribunal y me dijeron que habría más oportunidades para presentarme, ahí me desanimé y las dejé.

Entrevista Jesús Ferreiro

¿De dónde eres y en qué centro estuviste antes de estar en APAMP?

Nací en un pueblo de A Coruña que se llama Toques. Después me fui a Bilbao y viví allí durante cinco años y después me fui para Pontevedra.

Al poco de llegar a Pontevedra me fui para AMENCER donde estuve 25 años. Mi última parada, como sabéis, ha sido APAMP.

¿Cómo te defines? Me defino como una persona normal, alegre, divertida, bastante familiar. Me gusta un poco la fiesta.

¿Te ha costado mucho el cambio a otro centro residencial? Hay que adaptarse a todo, pero sí, el cambio no ha sido fácil. Demasiados años con la misma gente.

¿Cuáles son tus aficiones y en qué te gusta invertir tu tiempo libre? Me gusta mucho la geografía. También me gusta mucho ir a la playa y escuchar la radio tranquilamente. También me gusta la



buena comida y dormir. Vamos, me gusta un poco de todo.

¿Tienes alguna formación o has estudiado algo? No he estudiado nada.

¿Cómo te llevas con tus compañeros? Muy bien. Me he adaptado rápido y estoy muy a gusto con todos ellos.

¿Estás contento contesto con nosotros? Sí mucho, muy contento. No hay queja.

¿Qué te aporta APAMP? A estas alturas puedo decir que APAMP es para mí un hogar.

¿Por qué tomaste la decisión de venirte a vivir a la resi te costó mucho tomar esta decisión? Fue una decisión obligada, ya que la tomamos porque mi madre se puso enferma y no podía estar con ella. Me costó mucho tomar la decisión pero sabía que era la mejor opción.

¿Crees que tienes alguna manía? No tengo ninguna manía, o eso creo.

¿Cómo te imaginas tu futuro en general y en la resi? La verdad que no sabría decirte algo concreto. Quiero estar tranquilo, a mi aire. No sabría dónde querría vivir, aunque si tengo que elegir ahora mismo, en Pontevedra.



OS MAIOS • Un equipazo muy festeiro!

UN AÑO MÁS CELEBRAMOS ESTA FIESTA DE BIENVENIDA A LA PRIMAVERA
Y este año la recibimos más felices que nunca!! Sin restricciones!! Pero con cuidadiño!!

En el mes de mayo, en Galicia hay una fiesta que celebra la llegada de la primavera y el final del invierno. Es muy bonita porque se hacen los *Maio*s que son unas figuras muy grandes hechas con ramas, flores, frutas, hojas..., y se pone música, se canta y se baila. En el centro de MH decidimos hacer un Maio entre tod@s. \\Clara

La idea del *Maio* surge del taller de Sensórial. Pensaron que para construirlo podían colaborar todos los talleres. Entonces pensamos en hacer un *Maio* a modo de photocall, donde poder posar para hacer fotos.

En cada taller se elaboró una parte del *Maio*. \\Paula Pereiro



TALLER DE ENCUADERNACIÓN

En el taller de encuadernación se encargaron de hacer el esqueleto y para ello utilizaron materiales reciclados. Cortaron piezas y taladraron y juntaron las piezas para formar el armazón. Todos colaboraron, y pusieron unos cordeles para sujetar la cubierta de plantas, flores y frutas. \\Paula



TALLER DE TEXTIL

En el taller de textil se fueron de salida para coger fiunchos y pampillos para decorar el *Maio*.

TALLER DE SENSORIAL

En el taller de Sensórial intentamos que cada usuari@ se involucrase en una tarea aunque fuese algo pequeño para decorar el *Maio*.



TALLER DE PAPEL

En el taller de papel hicieron el pináculo, que es el adorno que se pone en la parte superior del maio. Nos comentan que Emilio trajo xestas y fiunchos de casa. Subimos a la terraza y Javi y Raydel cortaron el fiuncho y también decoraron con naranjas y limones, y Fany ayudó a Almudena a decorar el *Maio* y pudimos trabajar todos juntos con compañer@s de otros talleres. \\Paula Pereiro



TALLER DE COMUNICACIÓN

En el taller de comunicación nos ocupamos de hacer el reportaje de todos los procesos y de la fiesta. Y yo quise hacer una lista en Spotify de música gallega para la fiesta. Elegí muchas canciones de cantantes gallegos, unas antiguas y otras modernas. Después aprendí cómo compartir mis listas con otras personas para que las puedan escuchar en su móvil o con los altavoces como hicimos en MH.

El día 13 de mayo los del taller de comunicación subimos a la terraza para colocar las últimas ramas y hacer coronas y hacernos fotos con el *Maio*. \\Clara Fdez.



TALLER DE CERÁMICA

En el se podían ver: mimosas, fentos, limones, naranjas... y muchas flores! Nos llevó una semana y mucho trabajo pero quedó muy bonito. \\Fito



LA FIESTA por Clara Fernández

Después salimos todos a calle, pusimos el Maio en el medio para hacer fotos y todo el rato había música gallega y cantamos y bailamos. Me gusta mucho estar de fiesta con todos. \\Clara Fdez.

Desde todos los talleres nos comentan que les gustó trabajar en equipo y al aire libre. Al final lo exhibimos en la calle para compartirlo con nuestros vecinos. \\Fito



OUTROS CAMIÑOS



PAULA El 28 de abril salimos hacia Madrid con nuestros familiares en furgonetas, para ver el documental "OUTROS CAMIÑOS", de Rubén Riós, que se presentaba a las 20:30 en los cines Callao.

Primero asistimos al photocoll donde nos hicimos fotos con mucha gente famosa y no famosa y en el cual Rubén atendió a la prensa.

El documental narra cómo Javi, David, Fani y Paula, cuatro personas con parálisis cerebral, hicimos el Camino de Santiago en bicis adaptadas. Estas bicis tienen dos asientos, en el de delante vamos los copilotos, y en el de atrás van los pilotos de Dis-

Un documental de Rubén Riós sobre el Discamino por Paula Pereiro y David Gil



camino, que conducen las bicis. Hicimos el Camino de Santiago por la Ruta de la Plata recorriendo 500 km.

Rubén nos acompañó en esta aventura y pudo vivirla en primera persona para poder transmitir sus vivencias con nosotros en este documental. Pudo com-



probar en directo que pese a las diferentes capacidades se puede conseguir todo lo que cada uno se propone, y fue consciente del esfuerzo, el trabajo y la ilusión que ponemos en ello.

El documental acerca a los espectadores a una realidad más inclusiva y accesible a través de nosotr@s, l@s protagonistas.

Y cuenta cómo la complicidad con Rubén fue la tónica habitual durante todo el camino, las sensaciones fueron excelentes



y muy fructíferas. Pasamos momentos divertidos e inolvidables, y alguna que otra cuesta a lo largo de las diferentes etapas.

Al final de la proyección hubo una gran ovación del público. Hablaron Rubén, Javier Pitillas (impulsor del Discamino) y Alfonso Rueda (Vicepresidente de la Xunta de Galicia).

La experiencia para mí fue excelente, vi como el público se sorprendió al descubrir cómo vivimos el Camino de Santiago desde otra perspectiva. Estamos deseando que lo proyecten en las salas de cine de toda Galicia y quizás en toda España, cosa que me encantaría, porque así la gente nos conocerá y nos entenderá mucho mejor.\



David Para mí el rodaje del documental "Outros Camiños" fue algo inolvidable. No solo porque era la primera vez que montaba en bici con mi hermana durante una ruta larga, sino por la increíble piña que formamos junto a todo el equipo de Rubén Riós. Excelente persona y gran cocinero. La verdad que ha sido un camino maravilloso.

Como punto final a toda esta aventura, el pasado mes de abril nos fuimos a Madrid para ver el estreno mundial de este documental. El estreno fue en los cines Callao de Madrid. Fue un viaje relámpago pero me encantó porque tuve la oportunidad de conocer a Coral Biuster, una gran mujer y deportista.

Lo mejor fue que tuve que "soportar" 9 minutos de eternos aplausos, con todo el cine Callao en pie. Una pasada!!

Pero, como siempre, una pena tener que decir que no pudimos subir al escenario principal porque no estaba bien adaptado. Aun así, fue una experiencia increíble.

El siguiente paso, ir con el documental a los Goya!

Taller de Cerámica MH

por Adolfo Comesaña
y Pilar Álvarez



La idea surgió a principios de este curso 2021-2022 en una conversación entre dos monitores, Patricia y Aram. **Ante el mal estado del pequeño parterre que teníamos delante del centro de día de MH**, que estaba sin ajardinar, lleno de plantas silvestres y de “regalos” de perro de dueños “descuidados”...

Pensamos en crear una instalación urbana integrada en el proyecto de “Intervenciones en nuestro entorno,” para crear un espacio de encuentro; construyendo mobiliario urbano con bancos y asientos, que contemplara y respetara las necesidades de espacio de las sillas de ruedas. **Un trabajo para desarrollar en el exterior, mejorando el entorno físico y también cumpliendo una función social.**

Y ese jardín descuidado nos hizo pensar en las plantas silvestres o las malas hierbas como una temática o un hilo conductor **que reivindicara la belleza natural, la belleza no programada, la belleza imprevisible...** la riqueza y diversidad que existe a nuestro alrededor sin que la apreciemos realmente.

El elevado presupuesto que requería esta intervención, nos obligó a transformar esta primera idea en algo que, sin perder su esencia, pudiéramos realizar por nuestros propios medios. Y de ahí surgió el proyecto de hacer un mural en una de las paredes del mismo entorno urbano.

Fuimos madurando y definiendo la forma de plasmar nuestra idea en este nuevo soporte con los recursos de nuestro taller de cerámica.

Decidimos crear un mural de azulejos jugando con imágenes de la flora en bajorrelieve. Para ello pedimos a l@s compañer@s que nos trajeran ejemplares de las hierbas silvestres de nuestro entorno.

Empezamos preparando una placa de cerámica con la laminadora para luego **estampar directamente la planta con otra pasada de laminadora.** Después de las primeras pruebas... pronto aprendimos que las hier-

Proyecto “Malas Hierbas”

bas tendrían que ser recogidas el mismo día que se estampan, porque de un día para otro perdían su rigidez y no guardaban en buen estado las formas y los detalles de sus hojas, tallos, flores y raíces...

Además de las plantas también utilizamos las **letras tipográficas de bronce que se usan para termo-grabado en el taller de encuadernación** y que nos prestaron para componer el **nombre científico de cada planta** y poder estamparlo en relieve a su lado.

Después de la estampación se **cortamos la plancha en cuadra-**

dos o azulejos todos del mismo tamaño y se deja secar para después hacer el **“bizcochado”** que es como se llama en cerámica el proceso de la primera cocción. Una vez salen las piezas del horno y enfrían **se les aplica el color**, en este caso usamos tres tonos diferentes de verde, y **como acabado le pusimos un vidriado transparente** antes de llevarlo al horno a cocer por última vez.

Este es un trabajo realizado en su totalidad por David Diz, que contó con la ayuda puntual de algun@ de sus compañer@s y por supuesto del monitor que dirigió todo el proceso.

Queremos dedicar a Pili Álvarez esta obra, ubicada en el barrio de los poetas, completándolo con extractos de sus escritos y frases creadas exprofeso para esta obra, y que van manuscritas en oro, y que se cocerían en el tercer fuego o cocción.



Este año 2022 APAMP cumple 45 años. Con tal motivo el 19 de julio a las 12:30h., se inauguró el mural cerámico "Malas Herbas", ubicado frente a la entrada principal de nuestro centro de día y ocupacional de la calle Miguel Hernández.

En el acto realizamos un homenaje a nuestra poeta Pilar Álvarez, acompañado por un pequeño recital de dos poetas gallegas Míriam Ferradáns y Carmen Quinteiro. Asistieron polític@s y cargos públicos.

"Malas Herbas" reivindica esas hierbas que nacen en cada esquina, bajo las piedras, que

Este año 2022 APAMP cumple 45 años. Con tal motivo el 19 de julio a las 12:30h. se inauguró el mural cerámico "Malas Herbas"



siempre están ahí, sin importar el día, el mes o el año. Esas malas hierbas que se agarran al suelo con fuerza, que se adaptan al medio y siempre encuentran la manera de salir a la luz. Por eso nos vemos identificados como colectivo, como personas que viven levantándose cada día.

Reivindicamos la belleza de las malas hierbas, esa belleza natural, nuestra belleza, la belleza no programada, la belleza imprevisible, y ponemos en valor la riqueza y la diversidad que existe en nuestro entorno sin que la apreciemos realmente.

Daniel Varela · Pdte. APAMP
Xabier Pérez · BNG
Marta Fdez. Tapias · Del. Xunta. PP
Pilar Álvarez · Poeta y Artista
Santos Héctor · Dep. Pontevedra
Yolanda Aguilar · Concelleira de Benestar Social
Míriam Ferradáns · Poeta
Carmen Glez. Iglesias · Diput. BNG
Carmen Quinteiro · Poeta
David Diz · Ceramista
Aram Ríos · Ceramista
Carriña Fdez. Santos
Conchi Somoza · Gte. APAMP

Taller de Papel

Feira de Agolada

Un año más hemos participado en la feria de Artesanía más importante de Galicia. E hicimos un buen papel!! ;)

A falta de una presentación oficial como se merece esta iniciativa... Hemos aprovechado esta ocasión para presentar por primera vez nuestros productos artesanales bajo la marca "A Casa Rodante".



GLORIA CALVO Después de pasar unos años de pandemia, la feria de A Golada me ha hecho volver con ilusión y con ganas de dar a conocer nuestro trabajo y también estrechar lazos con otros artesanos y artistas que se han interesado por nuestros productos. Para mí es un lugar de encuentro e intercambio de conocimientos del que siempre sacamos cosas positivas.

Por parte de las autoridades y organización tuvimos una gran acogida como siempre. Es una feria donde se cuida el detalle y se mima al artesano.

Los niños que quisieron aprender a hacer papel también nos alegraron los días que pasamos allí.

Su curiosidad es muy motivadora.

El público se volcó en la feria a pesar del calor. Y hemos tenido tiempo también para reírnos y escuchar conciertos de música como el de Xabier Díaz que nos encantó.

Yo quería aprovechar para dar las gracias a Eulalia Peleteiro, Isabel Grossi y Emilio Estévez por su gran dedicación y saber hacer. Sin ellos no hubiese sido lo mismo.

Este año me he sentido muy arropada por todos los compañeros que nos han apoyado antes y durante la feria. El trabajo en equipo siempre da buenos resultados.

Taller de Papel

ISA GROSSI El viernes llegamos a la feria que se encuentra en el mismo sitio de siempre, en unos pequeños *pendellos* muy bonitos y acogedores. Hizo mucho calor y hubo gente que otros años no vinieron.

El viernes a las 12h fue cuando se inauguró la feria. Después de inaugurarse el Concelleiro de Industria Francisco Conde y el Alcalde de A Golada Luis Calvo, junto con los que forman la Fundación de Artesanía de Galicia, estuvieron visitando todos los *pendellos* para ver las diferentes clases de artesanía.

Una de las cosas que fue distinto que otros años fue que los *pendellos* no se cerraban al mediodía, siempre tenía que quedarse alguien allí y rotar para poder comer y así no quedaba el puesto solo y poder entre todos vender los diferentes productos que llevábamos. Empezábamos a las 11h hasta las 21:30h que cerrábamos.

El viernes pensábamos quedar a cenar pero no pudimos porque la actuación la cambiaron para la mañana, entonces para que todo el mundo la viera nos estuvimos intercambiando para ir a ver la orquesta. Luego sobre las 2 comimos de pick-nick y luego después de comer nos fuimos a dar una vuelta por los *pendellos* para ver lo que tenían para vender: queso, chorizo, sidra, zapatos. Iba mucha clase de gente a los *pendellos*.

El último día de la feria estuvimos vendiendo marca-páginas de peixes de papel y de cerámica, papel de algodón azul, algodón con fibras y de otras clases.

Luego se intercambiaron los monitores, se fueron Patri y Gloria y vinieron Paco y Diego. Los compañeros fuimos Eulalia, Emilio e Isabel G.

Lo pasamos en grande espero que sigamos así todos los años.



Feira de Agolada Corazón da Artesanía



NANDA BELLO Fui de visita con mi familia este año. Me gustó mucho la feria porque había talleres para hacer trabajos artesanales. Y también me gustó enseñar a mi sobrino a hacer papel. Quiero volver todos los años!



Vino a visitarnos Francisco Conde, Concelleiro de Economía, Industria e Innovación

EMILIO ESTÉVEZ A miña experiencia por primeira vez no mercado ou feira de A Golada foi moi boa. Aprendín a atender á xente e sobre todo @s nen@s; que ó dicirle que podían facer unha folla de papel de algodón, papiro ou palmeira, e que despois duns días a secar podían vir buscalo e marchaban todos contentos. O que é, que cando a xente viña era por oleadas, a primeira hora da mañán, e última hora da tarde pola fresca. Eu tiven un fallo, que viu ó Concelleiro é púxeme nervioso, é el falábame en galego, e eu en castelán.

Na comida da food truck tomabamos unha hamburguesa de carne de vaca cachena con queixo de cabra.

Á noite durmíamos, ceabamos e almorzabamos no hotel, onde se comía moi ben. Eu me portei ben, para deixar o pavillón alto, para que o próximo ano conten comigo para outra feira.

Libretas, cuadernos, grabados, bisutería... Todo hecho con nuestro papel artesanal que también se vende por hojas

EULALIA PELETEIRO Al escribir estas letras, Dios quiera que estemos bien de salud, quedando la mía bien, gracias a Dios. Y quedamos otro año para celebrar la feria de A Golada. Donde exponemos trabajos realizados por nosotr@s, unos más que otros de calidad, de precio y siempre haciendo que vayan bien, para que compren y les gusten mucho y también que lo pasemos bien.

Taller de Cerámica NAVIA

Feria Bimba&Lola por Diana Comesaña

Tras el éxito que tuvimos en la primera feria de Bimba y Lola, repetimos a finales del mes de **abril**. La feria, al igual que la anterior, tuvo lugar en la **sede que Bimba y Lola tiene en el polígono de Valladares**. Dos veces al año, realizan una feria dónde venden los productos fuera de temporada a precios muy bajos para sus trabajadores.



Nosotros aprovechamos esta feria y vendemos piezas de cerámica. En esta ocasión hemos llevado cerca de **50 piezas y se han vendido todas. Estamos encantados!** La gente es muy amable y les encantan todas las piezas que llevamos.



Ahora ya estamos preparando la siguiente!



Podéis escuchar todos nuestros programas a través de nuestro canal de **Youtube APAMPVigo**



Como sabéis, somos una **radio social que da a conocer noticias de otros colectivos**.

Nuestros últimos programas han sido sobre la **esclerosis múltiple o el síndrome de down**. Pero también hemos realizado un programa sobre el **45 aniversario de la entidad**, sobre la experiencia de nuestra compañera Antía en Italia con el proyecto **Teatricarte** o hemos hablado con nuestros compañeros sobre el documental **"Otros Camiños"**.

Ahora un parón para disfrutar del verano y de unas merecidas vacaciones pero... **¿Con qué programas volveremos después del verano?** Os adelantamos que hablaremos con médicos de **medicina preventiva del hospital Álvaro Cunqueiro** para que nos cuenten como han sido estos años de pandemia. Hablaremos con nuestro compañero Maxi sobre su documental **"Maxi, A esencia de vivir"** y **entrevistaremos a nuestra compañera Iruska**, quien lleva dos con nosotros unos meses tras su llegada de Ucrania.

Radio APAMPDA



Taller de encuadernación



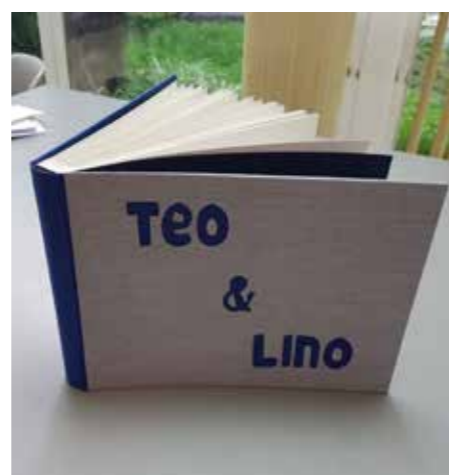
En constante evolución

Diseño y desarrollo de nuevos productos

Desde el taller de encuadernación seguimos buscando y realizando nuevos diseños y productos.

Combinamos distintos papeles, tanto de tipo industrial como papeles artesanales elaborados por nuestros compañer@s del taller de papel y con nuestros propios diseños. En nuestros productos aportamos color, vistosos cosidos y acabados de calidad.

Si se os ocurren algunas ideas y queréis que las plasmemos en nuestros trabajos, en nuestro taller podemos darles vida, para que vuestros libros, fotos, grabados... luzcan con originalidad, estilo y personalidad."



Oportunidades de Ocio del Bueno

Equipo CAI

Centro Atención Infantil

¿Conocéis todos los ámbitos de actuación de nuestro Centro de Atención Infantil-CAI? Si no es así, ¡os lo contamos!

El CAI interviene en el ámbito escolar, familiar y de ocio. De este último es del que hoy os vamos a contar un poquito más a continuación.

El CAI tiene dos grandísimas propuestas: la ludoteca y los campamentos de verano.

En ambas propuestas el objetivo es **crear y proponer experiencias lúdicas e inclusivas** en las cuales todos los niños/as en general y, en particular, los que tienen diversidad funcional, puedan **jugar y participar de manera activa y relacionarse con sus iguales** en un entorno completamente normalizado.

La **ludoteca** funciona durante todo el curso escolar y en ella trabajan dos de nuestras compañeras, Sandra y Patricia. Cada mes realizan una programación con distintas temáticas. Ésta es tremendamente diversa y los niños/as pueden disfrutar con actividades plásticas, creación de "mini-mundos", explorando la naturaleza o materiales reciclados o cualquier otra idea que pueda surgir de la imaginación de cada uno. En ella, el año pasado, ¡participaron 110 niños/as!

Por otro lado, está el **"súper camp" de verano**, en el cual participamos todo el equipo del CAI.

Es una de nuestras actividades estrellas. Este mismo año van a participar 64 niños/as y adolescentes. Siempre intentamos que la programación conste de actividades de agua, de pintura... pero también de otras que no suelen realizar tan a menudo o de las que nunca han tenido una experiencia como, por ejemplo, ir a un parque de bolas, ver una actuación musical en directo, jugar una partida de bolos o disfrutar de un espectáculo de magia.

Ambos espacios promueven una visión positiva de la diversidad, **¡todos y todas somos diferentes y eso mola!** y que cada uno de los niños/as y adolescentes que participan tengan **la oportunidad de disfrutar de su tiempo libre y de hacer nuevos amigos.**

Si todavía no conocéis de cerca estas dos propuestas de ocio del CAI, ¿A qué estáis esperando? **¡Venir a visitarnos!** ¡El pasar un buen rato está asegurado!



RECONOCE LA COMUNICACIÓN ALTERNATIVA Y AUMENTATIVA

por Confederación ASPACE

El pasado mes de abril, **Confederación ASPACE** lanzaba una campaña a través de la cual reclamaba que la **comunicación de las personas con parálisis cerebral se reconociese en las leyes para garantizar su inclusión social.**

Y es que el **98% de las personas con parálisis cerebral utilizan la Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA)** para expresarse e interactuar a través de gestos, imágenes, tablets o contenido escrito. En total son **117.500 personas en España.**

Así, los Sistemas Aumentativos y Alternativos de la Comunicación (SAAC) suponen la concreción individualizada de la CAA. Es decir, es el **producto de apoyo concreto que cada persona con parálisis cerebral emplea en su interacción social, ya sea en un sentido aumentativo o con una naturaleza alternativa.**

En este sentido, Confederación ASPACE recuerda que la comunicación con personas con parálisis cerebral, usuarias de SAAC, precisa de ajustes y adaptaciones y, en muchos casos, de la intervención de profesionales de logopedia que faciliten y garanticen la expresión e interacción comunicativa. Además, recalca que se trata de técnicas profesionales avaladas y reconocidas tanto por normas UNE como por

El 98% de las personas con parálisis cerebral utilizan la Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA)



el Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas

Por otro lado, la entidad subraya que la **CAA se refiere a la capacidad de desarrollo del lenguaje y que esta limitación se produce mayoritariamente en personas con capacidad intelectual plena.**

Por ello es prioritario que se incluya en el ordenamiento jurídico español para que estas personas dejen de ser discriminadas y puedan ejercer sus derechos en igualdad de oportunidades.

En este sentido, reclaman un **reglamento propio que desarrolle la Comunicación Aumentativa y Alternativa como**



condición básica de accesibilidad para asegurar su admisibilidad en todos los contextos vitales, desde el ámbito educativo, la participación pública, el empleo o el acceso a la justicia, al igual que ocurre con el braille o la lengua de signos.

Pintando con GALPI por Diana Comesaña



El pasado **30 de junio** visitaron nuestro centro residencial trabajadores de la empresa de pinturas **GALPI.**

Conocieron el centro y después hicimos una actividad artística en el patio de la entrada de la resi. Pintamos con ellos dos grandes lienzos y pasamos una fantástica mañana. Han sido muy agradables.

Nos han regalado botes y pintura de colores y pintura blanca con la que pintaremos el muro del edificio que está frente al centro de día de MH para colocar uno de nuestros murales.

Volved cuando queráis!

VIAJE A SALAMANCA

por Clara Fernández y Laura Maquieira

El viaje a Salamanca lo recuerdo como algo muy bonito. Hicimos el viaje en bus y se me pasó rápido. El hotel en el que estuvimos era muy grande. Susi y yo dormimos con Tere Fénix en la habitación. El hotel tenía jacuzzi y teníamos bingo, también había discoteca.

La verdad que lo he disfrutado mucho. Los sitios que hemos visitado han sido muy bonitos. Ojalá podamos repetir pronto un viaje como este.\\Laura



Ya estamos deseando repetir experiencias como esta!!



El primer día estaba muy nerviosa. Mi madre me llevo a Navia en el coche por la mañana. Estuvimos todos esperando a que viniera el autobús todos estábamos nerviosos y contentos. Yo estaba con Maxi porque es de mi taller.

Porque el viajó muchas veces y estaba más o menos tranquilo. Y llego el autobús y había que despedirse. Y subimos al autobús, y a mí me tocó, a lado de Alba. Durante el viaje cantamos mucho, escuchamos música, charlamos, paramos a comer en un restaurante y yo comí potaje.

Después de comer no tardamos mucho en llegar al hotel que tenía muy buena pinta. Nos fuimos a las habitaciones, que eran un poco pequeñas, y guardamos la ropa. Después fuimos a dar un paseo cerca del hotel hasta las 8 nos que fuimos a cenar. La cena estaba rica y nos acostamos.



Alba me hablaba y no me dejaba dormir, yo intentaba relajarme pero no podía. Ella tardó mucho en quedarse dormida.

Al día siguiente, a las 7 de la mañana me despertó Julia para ir a desayunar. Por la mañana fuimos de paseo y por la tarde fuimos a la piscina del hotel, era un spa con chorros y el agua estaba calentita. Lo pase muy bien con Julia . Yuju!!

Cada día dormí en una cama distinta, porque Alba no me dejaba dormir y no podía relajarme. Entonces le pedí a una monitora si podía dormir con ella y ellas me dejaban dormir en su cama y eso me daba mucha tranquilidad, bueno y también un poco de cachondeo!

Un día fuimos de excursión a Salamanca, lo pasamos muy bien. Fuimos a ver una capilla, una iglesia, a la Plaza Mayor, la Universidad. La catedral fue lo que



más me gustó, porque era muy grande y alta y muy bonita, y allí dentro me sentía muy bien.

Otro día fuimos a hacer compras a Zamora y tomamos algo en una plaza bonita que tenía árboles y era muy grande.

También fuimos a la discoteca y estuvimos bailando y cantando y de cachondeo. Y también estuve cantando con Carolina y haciendo el subnormal.

Yo estaba mucho con Maxi porque casi no conocía a los otros compañer@s y soy un poco tímida al principio.

Se me hizo corto el viaje. Yo me habría quedado muchos más días, porque me gusta viajar con otras personas distintas a mi fa-



milia. Me gusta dormir en los hoteles cuando estoy con alguien de confianza, pero me cuesta compartir la habitación con personas que casi no conozco. Me gusta conocer sitios y ciudades nuevas y otros paisajes. Y también ir de fiesta y hacer cachondeo, ir a cenar y no ir a cama hasta muy tarde.

Lo pasé muy bien, porque así no estuve con mis padres como siempre.\\Clara Fernández

TEATRICARTE

por Antía Iglesias

“Descubrí que el cuerpo es capaz de hablar y conectar con la otra persona”

La Asociación San Xerome Emiliani de A Guarda lidera el proyecto **“TEATRICARTE – Teatro y Arte nos comunican sin límites”**, proyecto europeo cofinanciado por el Programa Erasmus + Juventud.

El pasado mes de abril mi acompañante, Marta Mariño, y yo, junto con otras cinco entidades gallegas: **Accesca, Amigos, As-paber, el Centro Juan María y una entidad italiana: la Associazione Pegaso onlus**, tuvimos la suerte de disfrutar de una de las experiencias más bonitas de mi vida. Después de esta semana nos hemos convertido en una piña de buenos amigos.

La Asociación **San Xerome Emiliani** de A Guarda (Pontevedra) lidera el proyecto **“TEATRICARTE – Teatro y Arte nos comunican sin límites”**, proyecto europeo cofinanciado por el Programa Erasmus + Juventud.

El objetivo de TEATRICARTE era proporcionarnos la oportunidad de compartir una experiencia de intercambio juvenil internacional sin duda sumamente enriquecedora, que nos permitió utilizar el Teatro y las Artes como medio de comunicación, sin límites físicos, intelectuales o sensoriales.

El grupo, formado por **18 jóvenes con diversidad intelectual** (10 gallega/os y 8 italiana/os), junto con otras 18 personas acompañantes de apoyo, estuvimos viviendo una experiencia única e irrepetible en Italia, experimentando el Teatro y expresión corporal como medio



de comunicación, generador de vínculos y nuevas amistades.

Conducidos por la actriz Pia Wachter, directora del proyecto teatral “La luna nel pozzo” en Ostuni en Italia.

“La luna nel pozzo” de Ostuni es un sitio maravilloso en el que tanto Marta como yo nos sentíamos cómodas porque era como vivir en un campo al aire libre. Por las noches hacíamos karaoke y baile y compartíamos canciones gallegas e italianas.

Por las mañanas a partir de las diez nos juntábamos todo el grupo en el salón y antes de empezar el día contábamos nuestra opinión del día anterior, teníamos que compartir en un círculo nuestras emociones diarias di-

ciendo una frase sobre lo que te aportaba el día.

Después de este momento todo el grupo nos juntábamos en el centro del salón por parejas y hacíamos ejercicios de expresión corporal y bailes.

En la sala donde hacíamos actividades de teatro y relajación con música, tenía suelo de parquet, dos ventanas francesas, además de varias ventanas en la parte superior con vistas al campo.

Por las tardes hacíamos visitas guiadas por Bari, Ostuni y Trani.

Por mala suerte, la segunda parte de esta experiencia, que se desarrolló aquí en Galicia, no la pude vivir. El afortunado sustituto fue mi compañero David Díz.

ANTÍA IGLESIAS Y ahora voy a contaros **mi experiencia desde un punto de vista más íntimo y personal.**

El simple hecho de poder volar en avión ha ayudado a mi yo interior a pensar que no existen las barreras, puedes hacer todo lo que te imagines con un pequeño apoyo y si esa persona te aporta y le aportas todo será más fácil.

Durante esa semana, me he dado cuenta de que el teatro y la relajación son actividades muy bonitas, y descubrí que el cuerpo es capaz de hablar y conectar con la otra persona, y que unos simples movimientos se pueden convertir en baile.

Para mí esta experiencia ha llenado mi corazón de plenitud y satisfacción. No la olvidaré nunca porque ahora tengo pintada en

mi corazón la bandera española e italiana.

Este viaje me ha regalado la oportunidad de conocer diferentes culturas y a grandes personas, como son mis compañeros.

He descubierto el mundo del teatro y el arte. Para mí, levantarme por las mañanas era súper emocionante, porque siempre pensaba ¿qué me aportará el día de hoy...? Fue una semana que yo pediría que no se acabara nunca.



MARTA MARIÑO Tuve la suerte de que Antía me eligió a mí como acompañante de viaje en esta aventura. Fuimos 8 días a Italia, yo los describiría como 8 días muy intensos, divertidos, emocionantes... pero sobre todo como **8 de los mejores días de mi vida.** No podría describir semejante conjunto de sensaciones.

Desde primera hora de la mañana hasta bien entrada la noche estábamos realizando actividades con nuestros compañer@s, tanto españoles como italian@s. Las dos fortalecimos mucho nuestra relación, que si antes era buena ahora es inmejorable, pero también hicimos amistades con compañer@s con los que compartimos esta hazaña que a día de hoy seguimos manteniendo relación y nos seguimos viendo.

Si me preguntaran con qué me quedaría del viaje no podría decir solo una cosa: de “La Luna nel pozzo”, un alojamiento del cual es imposible irte sin **salir de allí enamorada**, las ciudades que vi-

sitamos, el café italiano... y sobre todo la compañía y el equipo que formamos todos. Si pudiera pedir un deseo sería poder **tener la oportunidad de repetirlo tal y como fue.**



DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

REFORMA DEL SISTEMA DE INCAPACITACIONES JUDICIALES



Ley 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica. Publicada en el BOE Num. 132 del 3/06/2021 en la Sec. I. Pág. 67789 (cve: BOE-A-2021-9233) Verificable en <https://www.boe.es>

Hoy podemos decir que se ha dado un gran paso en la legislación española en defensa de los derechos de las personas con discapacidad.

Tod@s sabemos que anteriormente solo había dos figuras legales. O eras un sujeto de derecho persona jurídica absolutamente independiente o estabas inhabilitado para todo y permanentemente. Y todos conocemos casos muy dolorosos en los que no se nos respetaba. Con-

Buenas noticias

virtiendo la necesidad de apoyo en algunos aspectos de nuestra vida, en una tutela que podía llegar a limitar todas nuestras libertades como personas, e incluso dar lugar a abusos.

Queremos compartir, con las mujeres y hombres de Apamp y

con sus familias, y de una forma sencilla, los aspectos más importantes en los que se ha reformado esta ley para proteger nuestros derechos.

La tutela solo se mantendrá para las personas menores de edad, tengan o no discapacidad.

Ahora existen dos tipos de figuras que se llaman "curadores o curatelas". Son sistemas en los que se acordarán las condiciones en las que se establecerá

cada relación, valorando y teniendo en cuenta las necesidades y habilidades de cada persona con discapacidad, y favoreciendo siempre su autonomía y su formación para adquirirla. Por lo que cada caso se estudiará por separado para atender a las necesidades personales de cada individuo/o.

Se ha fijado un periodo de 3 años para que los servicios sociales y jurídicos puedan realizar la revisión de todos aquellos casos que así lo soliciten.

La autotutela es una institución jurídica de protección anticipatoria en supuestos en los que es posible prever el deterioro cognitivo. La autotutela permite adoptar el régimen de tutela y sus normas de funcionamiento y administración, así como nombrar o excluir a futuras personas tuteladas.

Gracias a Aspace por programar esta formación para trabajadores, usuari@s de Apamp y nuestras familias. La información es el primer paso hacia la libertad y la justicia social.

Calidad Norma ISO 9001

Usuari@s y profesionales nos formamos y participamos para mejorar nuestro sistema de calidad.



Riesgos Laborales

Es importante que tengamos información sobre cómo trabajar con seguridad, cómo evitar accidentes y enfermedades laborales, y las coberturas que tendremos si estos se produjeran.

DEPORTES

por Maxi Masip

¿POR QUÉ ME APETECE ESCRIBIR SOBRE EL DEPORTE EN MI VIDA? - II

2ª Parte Todos los veranos nadaba en la piscina de la casa de mi abuela. En Aspanaex hacía mantenimiento, caminaba y hacía ejercicios con la pelota y otros aparatos.

A los 18 años me fui de Aspanaex y vine a Apamp. En Apamp ya había un club deportivo que se llama Tamiar, donde ya se practicaba boccia y slalom, dos deportes que se juegan en silla de ruedas. **Jugué a boccia durante 1 o 2 años**, pero tuve que dejarlo porque tenía que hacer unos movimientos que me hacían daño en la espalda.

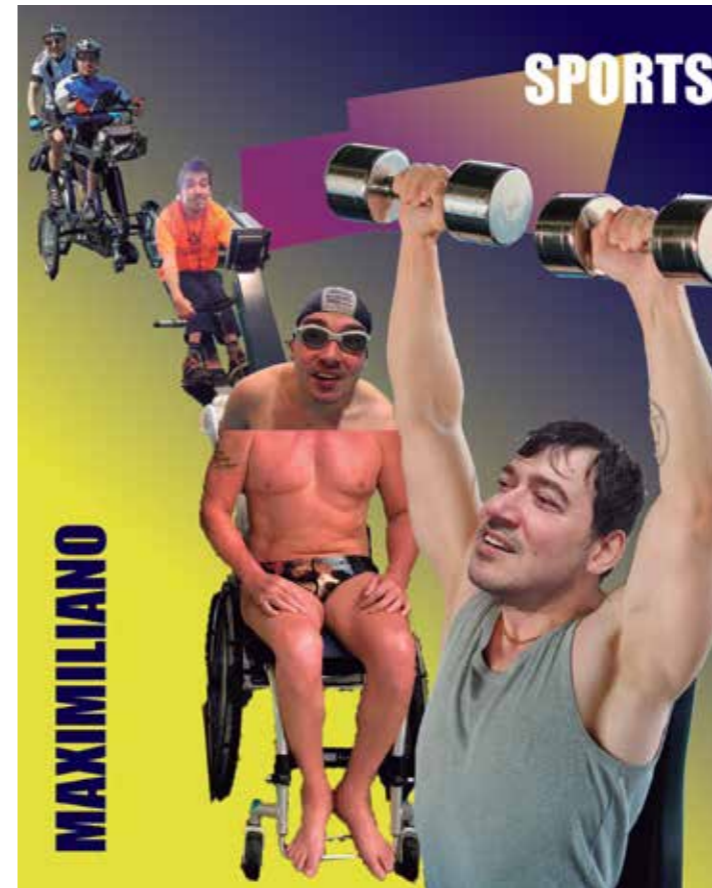
Al mismo tiempo seguía nadando en la piscina del pabellón y haciendo hidroterapia en la piscina de Apamp para seguir mejorando y poder competir.

Participé en un Campeonato Internacional de Natación Adaptada en estilo crol. **Conseguí la plata**, y el primero me ganó por 1 cabeza. El fin de semana que se celebró este campeonato dormíamos todos los participantes en el mismo hotel de Vigo, comíamos y cenábamos todos juntos y nos reuníamos para charlar, escuchar música y bailar en una discoteca que prepararon en una sala para nosotros solos. Nos lo pasamos todos muy bien.

El deporte nos ofrece muchas oportunidades de conocer a mucha gente y poder hacer muchos amigos y amigas.

Discamino merece un capítulo aparte. Un día mi padre conoció a Javier Pitillas. Mientras iba al trabajo lo vio por la calle en una bicicleta adaptada y cuando estaba parado en un semáforo le dijo: "Eh! quiero hablar contigo" y Javi le dijo "Aquí no! aparca bien y hablamos". Mi padre le preguntó y él le explicó cosas sobre las bicis, los entrenos y el proyecto Discamino. Mi padre le habló de mí y le preguntó si yo podría probar con estas bicis, y ahí comenzó mi aventura con Discamino. **Papá vino entusiasmado al trabajo a hablar conmigo y contármelo todo...** Yo reaccioné diciéndole "¡Papá, tú estás loco! ¡Yo no puedo hacer otra vez bicicleta! Yo soy demasiado alto y hace más de 12 años que no ando en bicicleta! Y él me dijo: "¡Tú

sí puedes! La próxima semana vendrá un chico para hacer una prueba y saber de verdad si tú puedes hacerlo. Una semana más tarde vino Javi Pitillas a mi trabajo, mi padre nos presentó y **Javi me explicó cómo funcionaba la bici**, y me habló de que la bici era para un chico llamado Gerardo que tenía una importante discapacidad visual y auditiva.



Entonces probé la bici durante varios días para saber si podría usarla y si habría que hacerle cambios para mí. Pero un amigo de Javi Pitillas, que vive en Sevilla y trabaja en un centro de personas con discapacidad, me envió por correo otra bici distinta. Esta bici tenía los puestos en paralelo, no delante y atrás como la de Gerardo. Vimos que esta bici me iba bien y empecé a entrenar con ellos.

Todo esto ocurría en el año 2012. Entrené todos los días durante un mes, y después devolvimos la bici a Sevilla. Entonces **mi padre compró 2 bicicletas para después unirlas para rodar en paralelo**. También tuvimos que fabricar un respaldo y pensar en todas las mejoras que yo necesitaba, como ponerle un rodillo para separarme las piernas y poder pedalear mejor.

Y en 2013 llegó el gran momento de afrontar por **primera vez la aventura del Camino de Santiago** desde Sahagún de Campos.

Salimos de Vigo en furgoneta Javier Pitillas, Nati, mi padre y yo. Estaba muy muy emocionado. Dos personas llevaban la furgoneta mientras yo y otras dos personas hacíamos las etapas del Camino en una bici nueva de Discamino. Dormíamos unas veces en albergue y otras veces contábamos con la colaboración de otras entidades y ayuntamientos que nos ofrecían sus instalaciones para poder descansar. Fue impresionante.

Durante todo el Camino estuvimos con mucha gente, hablamos con ellos, y nos aplaudían cuando nos veían pasar. Atravesamos campos, subimos y bajamos montañas y valles, cruzamos ríos. Pasamos frío, calor, lluvia, etc.

Y al fin pude participar por primera vez en la Marcha contra el Cáncer. Ese día llovió a cántaros y aunque Javi y mi padre me dijeron que lo dejara, ni se me ocurrió esa idea! Esto aún no se ha acabado y no pienso dejarlo a medias! Desde entonces nunca hemos faltado a esta cita anual.

Todo lo que me esforcé entrenando durante ese año, me permitió disfrutar de esta aventura inolvidable. **Nunca había imaginado poder vivir una experiencia semejante.**

Llegar a Santiago me hizo sentir todo un campeón.

Mucha gente vino a recibirme, muchos de Apamp, otros de Discamino y por supuesto mi familia. Todos me felicitaron. ¡Y acabé agotado pero feliz!

Después de esta primera vez, hice 7 veces más el Camino; por rutas diferentes y tramos distin-

"El deporte es una de las cosas más importantes en mi vida, porque me ha dado y me da muchas satisfacciones".

tos, y acompañado de más gente que año tras año se fue uniendo al Discamino.

Discamino me dio la oportunidad de conocer gente, pueblos, ciudades paisajes y de formar parte de una gran familia, que disfruta, lucha y se divierte toda junta.

También quiero **agradecer a Apamp, a Alento y a Aspace** que nos han ofrecido sus instalaciones y su apoyo para poder vivir esta gran aventura.

Aunque yo necesite apoyo nunca he dejado de hacer deporte. Me encanta ir al gimnasio, hacer pesas, y otros ejercicios de mantenimiento, ir a piscina, etc. Sigo entrenando con la bici y sigo caminando para no perder mi buena condición física.

Y para finalizar, **animo a todo el mundo a hacer deporte.**

LA OPINIÓN

José Varela

Una visión personal sobre temas de actualidad que a todos nos interesan.



La subida de precios

Hoy me fui a hacer la compra y me quedé sorprendido. Todo lo que compré está mucho más caro, las patatas, las cebollas, los tomates, enfín, todo es más caro. **Lo único que no sube son los sueldos.**

Yo no sé quien tiene la culpa, la pandemia, la guerra de Ucrania, u otro motivo, pero lo que sí tengo claro, es que no podemos seguir así. Tiene que haber una solución urgente, inmediata. No puede ser que no podamos llegar a fin de mes.

Mientras los políticos se dedican a robar a mano armada, nosotros los ciudadanos de a pie tenemos que **apretarnos el cinturón que ya no tiene agujeros** y no podemos más.

Es preciso hallar una solución urgente a este grave problema. No podemos ver a más gente mendigando por la calle, pasando hambre y frío, durmiendo entre cartones y huyendo de la policía que a veces los tratan como delincuentes, mientras los ladrones de guante blanco entran y salen de la cárcel con total impunidad.

Tenemos que hallar una solución de una vez por todas para que no haya tanta desigualdad y no solo en España, sino en todo el mundo, en Asia, África, América Latina etc.

Todos tenemos que arrimar el hombro para que el mundo sea más igualitario y todos vivamos dignamente.



Chato

Era el perro de mi hermana. Era un perro de raza Pequinés de color marrón. Era muy travieso, tenía como costumbre ponerse encima de la mesa y mi padre siempre le reñía y le daba alguna cachetada pero nunca le hacía caso. Después de todo el tiempo que pasaron con él, desgraciadamente murió de mayor, y mi familia lo echó mucho de menos.



Leo

Era de raza Portugués de color café con leche.

Su dueña se llamaba Señora Clara. Era un perro muy peludo y tenía unos bigotes muy largos, también era muy cariñoso y juguetón. Un día nos dio un susto muy grande ya que se cayó de un primer piso y cuando mi madre lo vio se pensó lo peor. Y mi abuela con sus remedios caseiros que ella sabe le puso algo en la nariz con alcohol y se fue recuperando poco a poco, luego su dueña lo llevó al veterinario y no sé cómo fue el desenlace, no sé cómo se murió.

Los perros muertos de Sergio Durán



Chipi

Era un perro no muy grande de raza Pastor Alemán, muy cariñoso y juguetón y un poco bruto. Era hijo de Linda "Comejaliñas". Un día yo estaba en una silla eléctrica con mi padre y mi prima, y mi padre lo encontró fuera de su casa y lo cogimos y acabamos adoptándolo y mi hermana de nombre le puso Chipi.

Recuerdo que una vez le rayó el coche a un vecino y mi padre lo sujetó dentro de casa para que no volviera a hacerlo ya que le tuvo que arreglar el coche. Y también recuerdo que una vez le mordió en el trasero a otro vecino porque le cogió manía porque le lanzaba piedras cuando era cachorro.

Recuerdo una vez que mi padre le dio unas gotas de caña a lamer y le dio varias vueltas y se mareó.

Mi hermana lo atropelló sin querer y le rompió una pata, y en un descuido que dejamos la puerta abierta se escapó y lo atropellaron y se murió.

Y dijo mi padre que no había ningún perro como él.



Akira

Era una perra de raza Sharpei, era de mi hermana y de mi cuñado y les costó 800 pavos. Cuando llegó a la aldea de Meño, mi abuela dijo que era fea y mi padre que era preciosa.

Akira no se separaba de mi padre. Cuando llegábamos a Meño 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 2018 mi padre la atropelló sin querer y la llevaron al veterinario. En el 2019 estuvo muy mal, en 2020 se murió. Se murió en el veterinario el 19 de octubre a las 13:30h de una infección.

Nosotros la llevaremos siempre en el corazón, porque Akira era de todos, era buena perra.



Pitufu

Era mi perro, de raza Palleiro, de color negro y tamaño pequeño.

Mi madre le dijo a mi padre "Vigila a Sergio" y mi padre se quedó dormido y yo me caí de una mesa muy alta encima del perro y no me pasó nada. Entonces se puede decir que me salvo la vida. Pero por desgracia un día lo atropellaron y se murió.



Kovu

Era un perro de raza Pastor Alemán de tamaño muy grande.

Apareció abandonado en mi barrio (Meño) porque unos sinvergüenzas lo abandonaron en la puerta de mi casa.

Era un perro muy juguetón y muy obediente e iba detrás de todas las perras del barrio.

Un día Kovu escapó para cuidar de una perra, la madre de Chipi que se llamaba "Comejaliñas", y de los 9 cachorros que tuvo con ella, y estuvo fuera durante 15 días.

Y por desgracia un día apareció muerto en el garaje, y sospechamos que comió veneno de ratas.



Ángela

Le puse este nombre porque Ángela era una perrita de "La dama y el vagabundo 2".

Era de color rojizo y se parecía mucho a una zorra.

Un día, mi padre se dejó el portal de la calle abierto, y ella entró, porque unos sinvergüenzas la abandonaron.

A todos en casa nos gustó muchísimo lo juguetona y cariñosa que era pero no se llevaba bien con todos los perros.

Un día le dio un ataque de celos con otros perros y empezaron a pelear, y por las heridas acabó falleciendo. Se murió delante de nuestra amiga Carmen y de la abuela.



Kiara

Kiara era una perrita pequeña, de pelo corto gris, de ojos verdes, orejas pequeñas, y cola también pequeña, con el hocico mediano, ni chato ni afilado. Parecía un poco una perra de caza.

Aunque tenga el mismo nombre que una leona, mi perrita Kiara era más buena que el pan. Pero la madre de Chipi, que se llamaba Linda "Comejaliñas", mató a Kiara por celos.

Aunque tenga el mismo nombre que una leona, mi perrita Kiara era más buena que el pan. Pero la madre de Chipi, que se llamaba Linda "Comejaliñas", mató a Kiara por celos.



Pertur

Vino de Ávila, y le costó 550 pavos a mi hermana. Era de ella pero

al final se acabó criando conmigo. Era de raza Bulldog Francés de color blanco y negro. Era un perro muy juguetón y cariñoso conmigo, se subía encima mía para protegerme y "lamberme". Cuando hacía mucho calor y estaba muy acalorado se le ponía la lengua muy oscura, casi negra, y se le pasaba cuando bebía agua.

Cuando era mayor le empezó a costar andar y lo llevamos al veterinario a hacer unas pruebas, y el diagnóstico fue que tenía una hernia discal. Después de mucho tiempo con nosotros se murió de mayor delante de mí. Cogí tristeza y lloré. A día de hoy lo echamos mucho de menos. Y una frase que me queda muy marcada es la que me dijo mi hermana "siempre lo llevaremos en nuestro corazón".

La familia crece!! *Bienvenidas!!*



JULIÁN

Es el cocinero que sustituye a Isa mientras ella está de baja. Es un chico joven y muy bromista. Es del Real Madrid, como yo, y siempre se mete

con los del Barça cuando ganamos.

¿Por qué viniste a vivir a España desde Colombia? Pues yo me vine con mis padres, fue su decisión. Yo era muy pequeño tenía 11 años y supongo que lo hicieron buscando una mejor calidad de vida.

¿Te gusta vivir en Vigo? La verdad es que sí, porque tiene muchos climas, tanto en verano como en invierno... pero si te tengo que decir la verdad, preferiría vivir en Canarias que fue donde me crié.

¿Te gusta trabajar de cocinero? ¿O quieres otro trabajo? Bueno... si queda entre nosotros dos... te diré que no me gusta la cocina, pero se me da muy bien. No sé si es un don de nacimiento... pero es así. Me gustaría tener otro trabajo y estoy luchando por ello. Estoy opositando para Policía

¿Te gusta trabajar en Apamp? ¿Por qué? Sí, me encanta, porque pensaba que iba a ser más difícil... pero al conoceros a todos vosotr@s el que se siente extraño soy yo... Y me gusta porque ayudo a todo el mundo a comer lo mismo, que comemos todos, variando sal, texturas... Eso me satisface mucho. \\Sergio Durán



SANDRA

¿Cuándo llegaste a APAMP?

Hace 6 meses, justo en Navidades.

¿Cuántos años tienes? Tengo 25 años

¿Estudiaste cocina? Sí, en el Manuel Antonio, un ciclo medio de 2 años.

¿Te gusta ser cocinera? ¿Por qué?

Sí la verdad es que sí que me gusta. Porque de pequeña cocinaba con mi padre, y ahí empezó a gustarme. Y cuando tuve que elegir qué estudiar tenía 16 años no sabía que hacer... Y me dije "pues cocina, que sé que me gusta".

¿Te gusta trabajar con nosotros? ¿Por qué? Sí, es el mejor trabajo que tuve hasta ahora, la verdad porque cuando trabajas en cocina es muy difícil conocer a los comensales a no ser que sean catering y así, yo trabajé en restaurantes, entonces es otra dinámica... A mí me gusta más esto... Y además se os coge cariño (risas).

¿Tienes otro trabajo? Bueno como otro trabajo no. Soy casa de acogida de gatos, pero no es trabajo, no me dan dinero por eso. Es más ocio o voluntariado.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Pues, me gusta salir de fiesta con mis amigos, ir al monte a pasear y hacer picknicks. \\Paula Pereiro



SARA

Hola, mi nombre es Sara Romero Álvarez, soy integradora social y llegué a APAMP para llevar el Equipo Tamiar. En el mes de agosto también forma-

ré parte del equipo del proyecto de conciliación del centro de día. Me defino como una persona activa, alegre y responsable. Me gusta disfrutar de la naturaleza, ya sea playa o montaña pero sobre todo disfrutar de los pequeños momentos y nutrirme de las demás personas. Me encantan los animales y me gusta mucho observarlo todo.



LAURA

Hola, soy Laura Costas Rial y soy integradora Social. Actualmente también estoy estudiando el grado de Educación Social y soy la coordinadora

deportiva del club Tamiar. Soy una persona activa, dinámica y responsable a la que le gusta enfrentarse a nuevos retos. Llevo más de media vida asociada al mundo del deporte, tanto como deportista como entrenadora. Me gusta salir de mi círculo de confort y aprender día a día de la gente que me rodea.

NÚMERO 31

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL



APAMP

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE
PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL