



# INDICE

- **EDITORIAL** (Pág. 2)
- **ARTICULOS Y COLABORACIONES**
  - “Poniendo palabras a la vida” J. Orcasitas (Pág. 3-5)
  - “Queridos amigos” I. Usabiaga (Pág. 6)
- **¿QUE SE OPINA DE.....?** (Pág. 7 a 9)
  - Encuesta sobre nuestra revista
- **NUESTRO DEBATE** (Pág. 10-11)
  - “La revista”
- **INFORMACIONES, RECURSOS, AYUDAS ...**
  - Entrevista a A. Otezabal (Pág. 12 a 14)
- **DEPORTE** (Pág. 15 a 18)
  - Evolución del deporte en Aspace
- **CONTACTOS, PASATIEMPOS...** (Pág. 19 a 25)
- **NOTICIAS, CUENTOS Y LEYENDAS**
  - “La Aventura de Alfonsina” (Pág. 26 )
  - “Conversaciones con Paola” (Pág. 27 a 32)
- **EL RINCÓN DEL CHEF: Por Eneko Agirre y Pedro M<sup>a</sup> Igoa**
  - “El marmitako” (Pág. 33)
- **BUZÓN ABIERTO** (Pág. 35)

Equipo de edición: Aitor Garciarena  
Idoia Bea

# EDITORIAL

*¿Una nueva revista?. Un nuevo reto. Un atreverse a ser por escrito.*

*Algo que siempre es más complicado que hablar.*

*Capaces de hablar por escrito y ser editores, ordenar las colaboraciones,  
promocionar el producto, introducirlo en muchos lugares.*

*La calidad estética, el atractivo suficiente, la agilidad,  
la profundidad, la seriedad, lo divertido.*

*Páginas para los que solo leen noticias deportivas.*

*Un reto sin duda.*

*Mucho tomate.*

*Un solo número suele ser bastante en numerosas revistas.*

*Con un solo número se aprende. Es el final y el principio.*

*La maqueta, la selección de artículos, el título de la revista,  
el ordenador, la impresora, el color, la portada.*

*Los editores, una cuadrilla con parálisis cerebral y sin ella.*

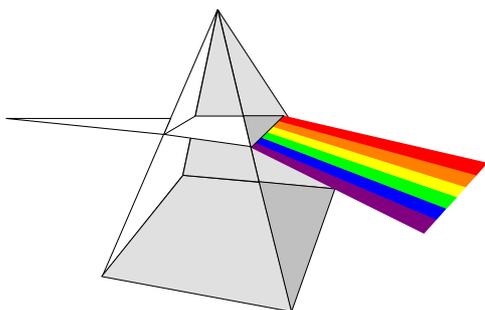
*Si la revista tiene éxito, a este conjunto habrá que llamarle*

*Consejo de Redacción, o Consejo Editor,*

*ahora todo se mezcla, todos casi todo,*

*como siempre que la ilusión domina,*

*después.....*



# Artículos y colaboraciones

Joserra ORCASITAS

Para la revista KONTATU Vitoria 25. 03. 97

## Poniendo palabras a la vida.

“ No hay palabra verdadera que no sea unión inquebrantable entre acción y reflexión y, por ende, que no sea praxis. De ahí que decir la palabra verdadera sea transformar el mundo” FREIRE, P. ( 1974<sup>1</sup>, 103 s)

La historia de cada persona se hace biografía cuando es ella misma quien la escribe. Es en este acto social de decirse, cuando la propia vida adquiere densidad. Si este decir que queda escrito, la biografía personal, se hace historia social del grupo que la referencia (en el que se vive). Por eso saludo con alegría tanto la aparición de la revista - de los usuarios de Aspace - como la oportunidad de presentarme (ahora por escrito) junto a vosotros.

Una revista es un proyecto de futuro. Una apuesta por él. Va cobrando sentido con el tiempo, por ello iniciarla y mantenerla, es fundamental. Esta adensa el trabajo de años. Un trabajo callado pero eficaz de “ escuchar la palabra del otro “ - de educadores y padres -, un esfuerzo de organización de los usuarios entorno a la vida en sus centros para

---

<sup>1</sup> Pedagogia del oprimido. Siglo XXI, Buenos Aires.

expresar esta palabra eficazmente - de manera que se verifique: se hagan verdad en la vida cotidiana sus propuestas -, un esfuerzo común (organizativo y personal) por romper barreras de exclusión, un trabajo continuado y orientado hacia la construcción personal.... Hacia un cambio cualitativo en la oferta de servicios: para que permitan y faciliten - institucionalmente - unas vidas de calidad.

Ahora con esta revista dais un paso más consolidando los anteriores. Este proyecto implica un grupo estable de usuarios que trabajan por plasmar por escrito las voces - palabras de los muchos que no tienen palabra (también parados, pobres, miembros del tercer mundo...¿ Habrá una sección en la revista para ellos? - nos ilustrarían sin duda sus vidas -): voceros de estas - nuestras y extrañas - palabras. Consolidáis el grupo y os abris al debate exterior. Cualquier lector interesado os podrá conocer, podrá dialogar con vuestras voces.

Este proyecto, que es una revista, como la vida misma, no siempre será bello, triunfal, correcto,...¡Hay que continuar! Porque, seguro, es necesario. Nosotros no tenemos partido - ortodoxia - que defender. Solo VIDA a la que poner palabras. No os dejéis impresionar por las ortodoxias ¡GRITAD LA VIDA!...para eso nacéis ¿no? . No os conchabéis con los ganadores: la vida si no se le hacen trampas da para ganar, perder y empatar. No dejéis que los “ sabios “ llenen con sus discursos estas páginas: aprender a formular cada vez mejor vuestro propio discurso ( gritándolo menos y siendo más incisivos en vuestra argumentación)...Hace falta tiempo. Pero tenemos tiempo.

Entre Samarcanda, Cesar, Avelina, Itziar, García, “ el abuelo “, Bidegain, Ziegler<sup>2</sup>.... y tantos otros<sup>3</sup> construimos - también yo - nuestros proyectos vitales, hemos de presentarlos en esta revista de manera que sus rostros sean reconocibles y, con ellos, el tirón de futuro de nuestros proyectos. Porque la vida sin proyecto es un poco mortecina ¡hagamos que

---

<sup>2</sup> ZIEGLER, J. (1988) La victoria de los vencidos. Ediciones B, Barcelona. Es un precioso libro de lo que el autor ha aprendido - viviendo - entre los del Sur. Así puede decir: “ Si en alguna parte existe un cubil para mi alma, se halla junto a esas comunidades de Africa, de los Andes... a lo largo de mis vagabundeos... me acogieron, me aceptaron, me dieron su hospitalidad, me curaron. Me deslumbra el poder de la identidad de los pueblos periféricos” (p. 9).

<sup>3</sup> Crecer es ir tejiendo rostros, amores, compromisos personales en el horizonte de nuestras vidas. Es como hacer cestos, pompones,...pero desde nosotros. Añadir nombres personales cada día, a nuestra experiencia, es el vivir humano. En ASPACE hay todavía muchos que faltan en este ejemplo: asturianos, navarros, cacereños, vallisoletanos, aragoneses, incluso vizkaínos - como yo - ..pero la relación, el tejido de la lista, ha de ser personal.(sirva de ejemplo esta)

este proyecto sume vida a todos nuestros compañeros!<sup>4</sup>. Vida en este lugar del mundo que es ASPACE. Buena suerte y hasta pronto.

---

<sup>4</sup> Compañero: el que trae *pan* y lo *comparte*.

*Queridos Amigos:*

*Deseo comenzar por agradeceros la invitación de participación en este primer número de nuestra revista.*

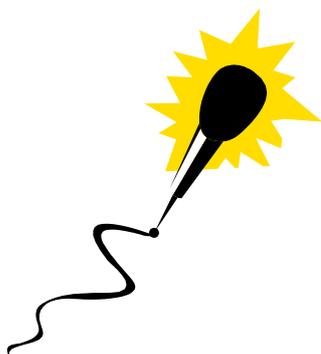
*Me indicáis que es vuestro objetivo convertirla en un medio informativo, de difusión e intercambio, así como en vehículo que permita un mejor conocimiento de vuestras inquietudes, ilusiones, quehaceres, etc....*

*Os felicito muy sinceramente y deseo cubráis las metas que os habéis planteado en esta nueva iniciativa.*

*San Sebastián, a 13 de Junio de 1996*



Directora General de ASPACE - Gipuzkoa



# ¿Qué se opina de...?

## “LA REVISTA”

---

En este primer número queremos dedicar este apartado a realizar un sondeo entre personas relacionadas con nuestro Colectivo o grupos afines, para recoger su opinión a cerca de este tipo de iniciativas.

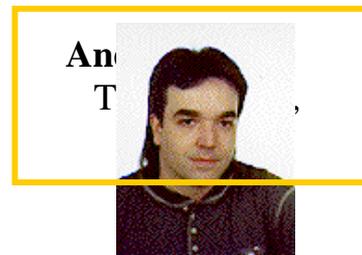
a) ¿Conoces revistas de algún Colectivo similar al nuestro? (Minus-válidos, ONCE, ANDE etc.).

b) ¿Te parece interesante que existan este tipo de iniciativas?.

c) A tu entender ¿Qué debería

contener una  
revista de este  
tipo?

a) Si, conozco revistas tales como "ATZEGI", "VOCES", SIGLO CERO", pero a diferencia de vuestra iniciativa, éstas están realizadas por Asociaciones de Padres y no por los propios individuos afectados.



b) Me parece estupendo y os animo para que llevéis la idea hacia delante. Contad conmigo para todo aquello que necesitéis.

Podrían aparecer opiniones, entrevistas,  
c) informaciones sobre Servicios por Comarcas,  
a) Si, conozco bastantes revistas de Colectivos como críticas, denuncias... "ELKARTE" de la Coordinadora de Minusválidos, "PERFILES" de la ONCE o "MINUSVAL" del INSERSO.

b) Por supuesto, ya que es importante que la gente conozca más y mejor la realidad de otros Colectivos, comprobando así que podemos hacer un montón de cosas, pues la gente tiene una idea muy equivocada de nosotros y no tiene ni puñetera idea de lo que se cuece aquí dentro, también porque quienes estamos cerca o dentro de ellos queremos estar bien informados.

J.C. Castro (KAS)  
Respon. Deportivo



... Y TÚ,  
¿QUÉ OPINAS?

c) Un poco lo he contestado antes; estar informado de todo lo que ocurre dentro del Colectivo, conocer y aprender cosas nuevas, y sobre todo que la gente sepa lo que podemos dar de sí.

---

a) Si, conozco alguna revista. Conozco la revista de la Coordinadora de Minusválidos "ELKARTE", también conozco la revista de la Fraternidad Cristiana "BIDEAN" y conozco la revista "MINUSVAL", que la hacen colectivos de personas con minusvalías físicas.

b) Si, me parecen interesantes porque en ellas se refleja un poco lo que están trabajando esos grupos, lo que hacen, por donde se mueven...

**Miguel A. Gomez**  
Usuario de C.A.D



c) Deberían de contener información sobre los problemas que tienen estos grupos y las posibles soluciones que se pueden dar, con esto te puedes hacer una idea de que dificultades tienen y que soluciones nuestro.

**Montse Salgado**  
Usuaría de C.A.D



d) Sí, porque es una forma de que la gente nos conozca

c) Cosas relacionadas con nuestro Colectivo, lo que hacemos, pensamos, etc.

---

a) No conozco revistas referidas a Colectivos como el nuestro, pero sí de ámbito municipal como "KAIXO" en Urretxu.

**Aloña Yurrita**  
Usuaría de C.A.D



b) Sí, das opción a otra gente a que nos conozca

c) Debería de recoger lo que piensa el Colectivo, sin olvidarnos de que esté hecha de forma amena, fácil de entender y que

también cuente con páginas de pasatiempos y humor.

**Elisa Carmona**  
 Pro. Junta Padres



a) También sé que hay otra en Asturias que creo que se llama “EL NOTICIERU”, debe de haber algunas otras, en realidad no conozco muy

b) Sí, muy interesante, por supuesto el hecho de que un Colectivo pueda desarrollar sus ideas y sus iniciativas me parece muy interesante, además, en el caso de la personas con Parálisis Cerebral, el

dió escrito creo que facilita el poder llegar a los demás ya que el hacerlo mediante palabra nos dificulta más.

c) Esta pregunta queda un poco contestada en la anterior. En definitiva debería ser un medio para darse a conocer.

## **Nuestro debate:** “La revista”



Los hombres y las mujeres que formamos el colectivo de personas que acudimos como usuarios a los centros de día de ASPACE, nos planteamos un día la posibilidad de crear entre todos una revista.

Con este propósito nos pusimos a pensar, hablamos, nos surgían dudas, preguntas, pero poco a poco fuimos recogiendo información y empezamos a darle forma a la idea, que en un principio no veíamos muy clara y mucho menos sencilla.

Pero nuestro interés, ilusión y ganas por contar, reflejar, demostrar y enseñar nuestra realidad a los demás, nos hizo esforzarnos e intentar sacar adelante un proyecto que todos nosotros valoramos como muy positivo

Principalmente debería servirnos como recurso. Será fácil de entender porque estará escrita con un lenguaje sencillo y claro y la letra será grande para facilitar su lectura.

para dar a conocer temas de nuestro colectivo, reflejar nuestras preocupaciones, opiniones e inquietudes al respecto, para recibir información tanto de aquí como de fuera, para que se nos conozca más y mejor, para provocar y facilitar nuestro debate interno y de alguna forma ponernos en situación de opinar, discutir y llegar a conclusiones que nos hagan mejorar nuestra propia vida, además de para entretenernos y divertirnos leyendo artículos de interés común.

Esta sería la finalidad de nuestra revista que a medida que vayamos editando los distintos ejemplares iremos viendo a qué sitios o personas será interesante destinarla. La revista será tamaño folio y tendrá siempre muchas fotos e ilustraciones para hacerla interesante y amena al mayor número de personas. Bueno, amigo lector ahora que ya conoces el por qué y el para qué de la elaboración de nuestra revista nos despedimos,

En cuanto al contenido de nuestra revista tenemos ya recogidos muchos temas que de alguna manera nos preocupan, nos inquietan, sentimos curiosidad o simplemente queremos que se conozcan y pensamos reflejarlos a través de varios apartados tales como: temas de debate, deporte, recursos, encuestas, pasatiempos...

queriendo conseguir que a través de su lectura nos conozcas un poco más, tengas una imagen más correcta, más normalizada, más real de nosotros, porque somos personas adultas, con opinión, demandas, ilusiones, deseos, preocupaciones, en definitiva somos como tú, ya verás.

**Un saludo y que te guste**

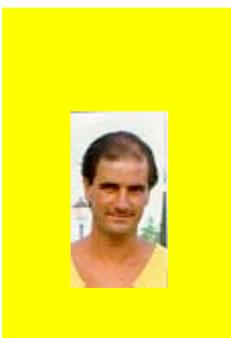


PON  
"KONTATU"  
EN TU VIDA!!!



# Informaciones, Recursos, Ayudas,...

Dentro del apartado de recursos nosotros pensamos que un recurso de los que tenemos, para algunos el mejor y el más importante, porque nos permite autonomía en el desplazamiento, es nuestra silla de ruedas eléctrica. Para muchos de nosotros son como nuestras **propias piernas**. Para muchos de nosotros supone la posibilidad de:



- ◇ desplazarnos sin necesidad de nadie.
- ◇ ir de compras.
- ◇ movernos por el barrio y tomar algo con los amigos.
- ◇ y un largo etc.

Dentro de este apartado, refiriéndonos a ellas, tenemos que decir que hay sillas de ruedas eléctricas de diferentes, marcas, tipos, medidas, etc... que nos permiten poder elegir la más apropiada a las necesidades de cada uno de nosotros. Una vez elegida la silla y de empezar a utilizarla y a disfrutarla poco a poco empiezan las averías y la necesidad de un servicio técnico. La mayoría de

nosotros ahora llamamos a MIKELAN S.L, y preguntamos por Antxón Otezabal.

### **Hemos elegido este servicio:**

- Porque, y esto nos parece importante, tiene en cuenta nuestra opinión, lo cual le facilita localizar también a él, donde están las averías.
- Por rapidez de servicio.
- Porque el trato directo que tiene con el cliente nos parece fundamental.
- Porque da muchas facilidades al cliente.
- Porque sin coste añadido nos presta piezas o sillas si es en serio, mientras repara la avería de nuestra silla.
- Y porque comparativamente hablando y echando la vista atrás, bastan un par de ejemplos:

- Antes se llevaban las sillas a Bilbao.
- Tardaban por lo menos 15 días en traerlas.
- No nos daban cuenta ni garantías de las averías ni de los arreglos.
- Etc.

### **Por todos estos motivos decidimos hacerle unas preguntas a Antxón:**

**Pregunta:** ¿Cuánto tiempo llevas arreglando sillas?

**Respuesta:** Llevo unos 15 años. En estos momentos mi trabajo consiste en relacionarme directamente con los clientes y mi hermano se dedica exclusivamente a reparaciones en el taller.

**Pregunta:** ¿Cuántos viajes realizas a ASPACE-GOIENETXE?

**Respuesta:** Unos dos viajes diarios, y en casos excepcionales hasta ocho.

**Pregunta:** ¿Qué zonas cubre tu servicio técnico?

**Respuesta:** Mi servicio abarca fundamentalmente a la provincia de Guipúzcoa, y País Vasco, aunque en ocasiones atiendo a otras provincias como Madrid.

**Pregunta:** ¿Qué servicios tienes?

**Respuesta:** La venta y reparación de sillas eléctricas así como la venta de recursos técnicos (grúas, barras w.c., material para duchas...)

**Pregunta:** ¿Cómo te relacionas con tus clientes?

**Respuesta:** Me relaciono directamente con el interesado. Escucho su opinión sobre la avería que tiene y comentamos juntos si merece la pena o no el arreglo.

Agradecemos a Antxón su colaboración por haberse prestado al interrogatorio.

En caso de que necesitéis contactar con este servicio técnico os facilitamos su teléfono:

MIKELAN S. L. ( preguntar por Antxón Otezabal)  
Tfno: 6 9 2 2 6 5

Si tienes contacto o  
experiencia de algún nuevo  
recurso, invento, ayuda ...  
Ponte en contacto con



# Deportes

## HISTORIA DEL DEPORTE EN ASPACE

En el año 1985, cuando ya llevábamos unos cuantos años en nuestro servicio dedicando un tiempo a realizar actividades en el ámbito del tiempo libre, algunas de las cuales tenían que ver con la actividad deportiva, decidimos ampliar la competición en cada centro de día a una competición más atractiva e interesante, haciéndola entre todos los centros de día que conforman nuestro servicio.

Para ello se formó una comisión de coordinación. La comisión se encargaba de organizar las competiciones al nivel de intercentros.



Se organizaron juegos de mesa, bolos, soka-tira, waterpolo y fútbol. En cada centro se hacían “liguillas” de juegos de mesa y la fase final se jugaba en Goienetxe, a la que asistíamos todos. Al final de los juegos se procedía a la entrega de premios.

En el año 1988 se realizó un concurso gastronómico en el que cada centro se encargó de elaborar 3 platos de comida para 40 comensales, siendo en total 150 personas aproximadamente.



El menú establecido por la comisión era:

- 1º ensaladilla
- 2º Bacalao
- 3º Macedonia de frutas

Se nombró un jurado imparcial con personas cualificadas para degustar el menú y designar los premios a la presentación y a la calidad de dichos platos.

Después de deleitarnos con tan exquisitos manjares, se procedió a la entrega de premios.

A partir de este año nos llegó información de campeonatos a nivel regional, estatal, mundial y paralímpicos para personas con discapacidad en general y algunos específicos para personas con P.C. sobre deportes desconocidos por todos nosotros.

## Evolución del deporte en Aspace

Empezamos a practicar deporte de competición a raíz de que José Irastorza, realizara un viaje a Orense con Agustín, Alberto y Joaquín, invitados por Aspace Navarra, para jugar un partido de fútbol de la selección española contra la portuguesa. Aquí además de jugar a fútbol, se descubren otros deportes como: ciclismo, natación, fútbol-7, tenis de mesa, atletismo en las diferentes modalidades de carreras de 100, 200, 400, 800, 1.500 y 5000 metros y relevos en silla de ruedas, lanzamiento; algunos son muy conocidos como peso, disco y otros más específicos como precisión, distancia y altura; pero el mayor descubrimiento fue la **BOCCIA**, pues permitió que las personas con graves dificultades pudieran practicar algún tipo de deporte. Algo totalmente impensable hasta ahora.

Cuando comenzamos a practicar deporte, no nos lo tomábamos tan en serio como ahora, era una manera de pasar el tiempo libre. Los primeros años, casi todos los que realizaban algún deporte podían acudir a los campeonatos nacionales, pero en la actualidad, algunos deportes como: carreras, lanzamientos, slalom, natación etc., van por marcas mínimas. En boccia por eliminatorias en regionales.



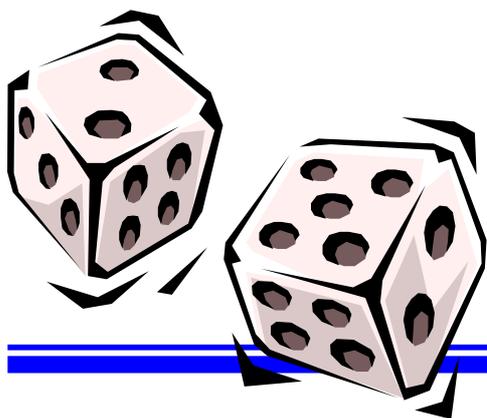
El hacer deporte ha supuesto muchas cosas positivas. En primer lugar, ha sido una forma de superación, en aquellas personas que nunca podían hacer nada, ahora tienen el aliciente y la oportunidad de realizar algunas actividades y ello les motiva mucho. Por otra parte, el deporte también te hace estar ocupado, por lo menos dos o tres tardes a la semana con los entrenamientos. Haciendo deporte, nos acostumbramos a esforzarnos por llegar a una meta, y aprender que algunas veces tenemos que saber ganar y otras perder.



Algunos deportistas del Club deportivo Dordoka, nuestro club en Gipuzkoa, han tenido la oportunidad de competir a escala nacional e internacional, esto les ha permitido, además de conseguir grandes resultados deportivos, conocer ciudades u otros países, que sino es por el deporte, sería muy difícil que conocieran. Igualmente se tienen relaciones de amistad con otros deportistas y entrenadores de otros lugares.

**¿Cómo?! Que después de leer este estupendo artículo todavía no te animas a hacer deporte  
¿A qué esperas?**

**Contacta con:  
Club DORDOKA.  
C/ Escritor José Artetxe, n°  
72 Donostia**



# Contactos y Pasatiempos

**C**ontactos



En este apartado de nuestra revista queremos ofrecer la posibilidad de mediante anuncios que nos enviéis ... regalar, cambiar, vender, comprar, pedir, quedar con gente, ofrecer la posibilidad de cartearse ... ..; en suma, todo aquello que se os ocurra.

Sólo tenéis que escribirnos a:

ASPACE Contactos-Revista Plaza de Urdanibia, s/n 20300 Irun
--

y mandarnos, de forma breve y clara, el mensaje, que queráis transmitir, por ejemplo, que tenéis la posibilidad de hacer un viaje y no tenéis acompañante:

- Chico-a de 22 años, con ganas de pasarlo bien, necesita persona que le acompañe y le eche una mano, los gastos del viaje y alojamiento corren de mi cuenta. ¡¡Anímate!! Podemos pasarlo fenomenal. Interesados-as llamar a ...

Escribidnos. Estamos esperando vuestras cartas

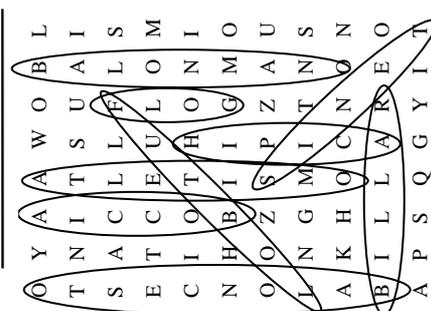
# *P*asatiempos

## Sopa de Letras

Descubre las nueve modalidades deportivas que se esconden en esta gran sopa de letras:

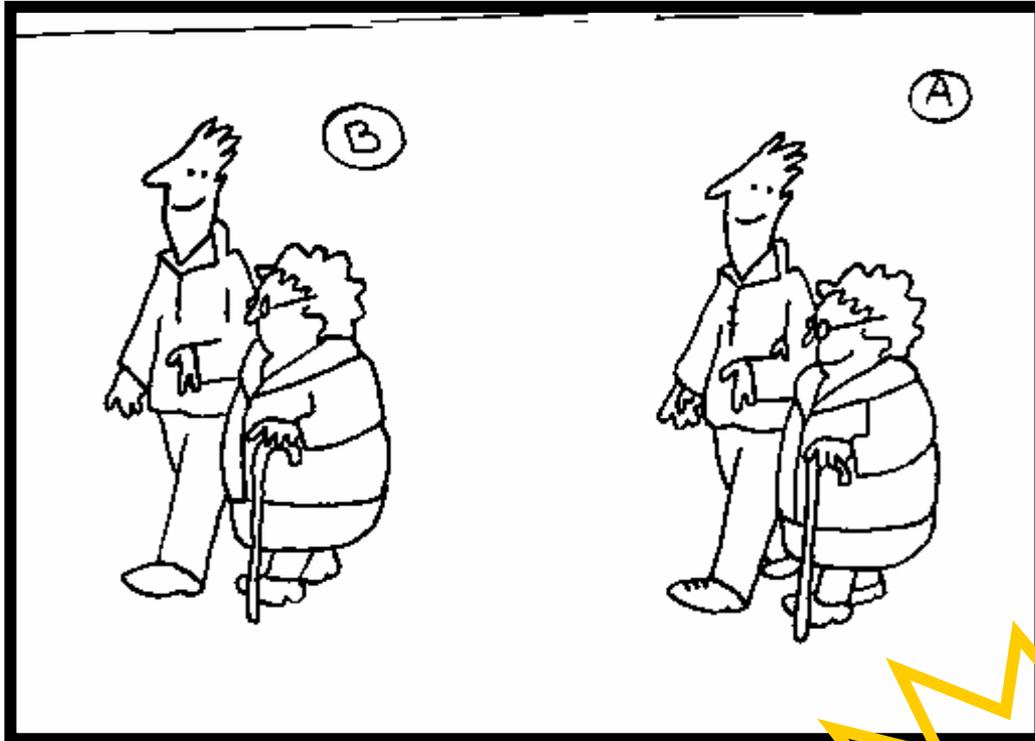
L	I	S	M	I	O	U	S	N	O	T
B	A	L	O	N	M	A	N	O	E	I
O	U	F	L	O	G	Z	T	N	R	Y
W	S	L	U	H	I	P	I	C	A	G
A	T	L	E	T	I	S	M	O	L	Q
A	I	C	C	O	B	Z	G	H	L	S
Y	N	A	T	I	H	O	N	K	I	P
O	T	S	E	C	N	O	L	A	B	A

**SOLUCIÓN**



 **Siete Diferencias:**

¿Qué le falta al dibujo B?

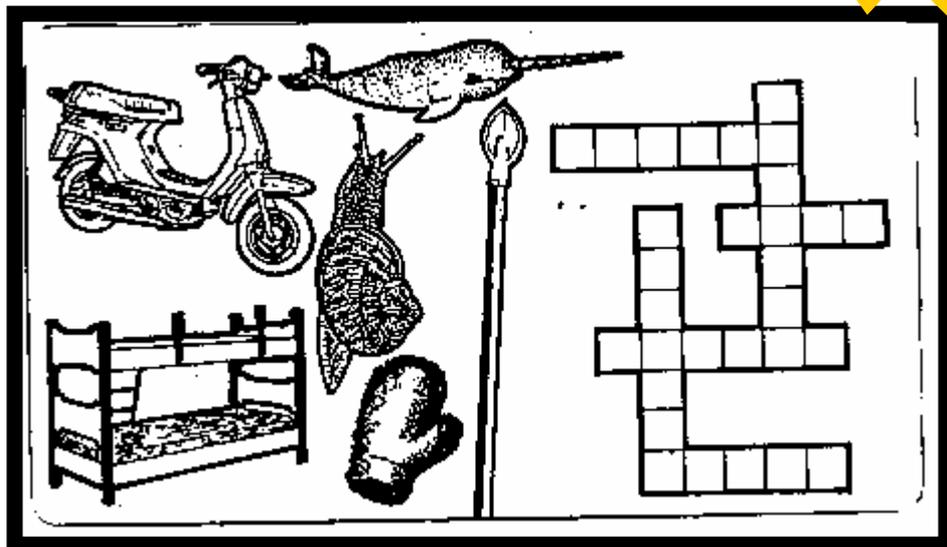


**SOLUCIÓN**

1. Mano de la sra.
2. Boca sra
3. Zapato de la sra.
4. Pierna de la sra.
5. Dedo gordo de la mano de la sra.
6. Botones de la camisa de la sra.
7. Cordones de los zapatos de la sra.



 **El Crucigrama**



👍 **Humor:**

*“La sonrisa es el idioma universal de los hombres”*

Un chino llega a España y dice:

-¡Hola!

Y dice un español:

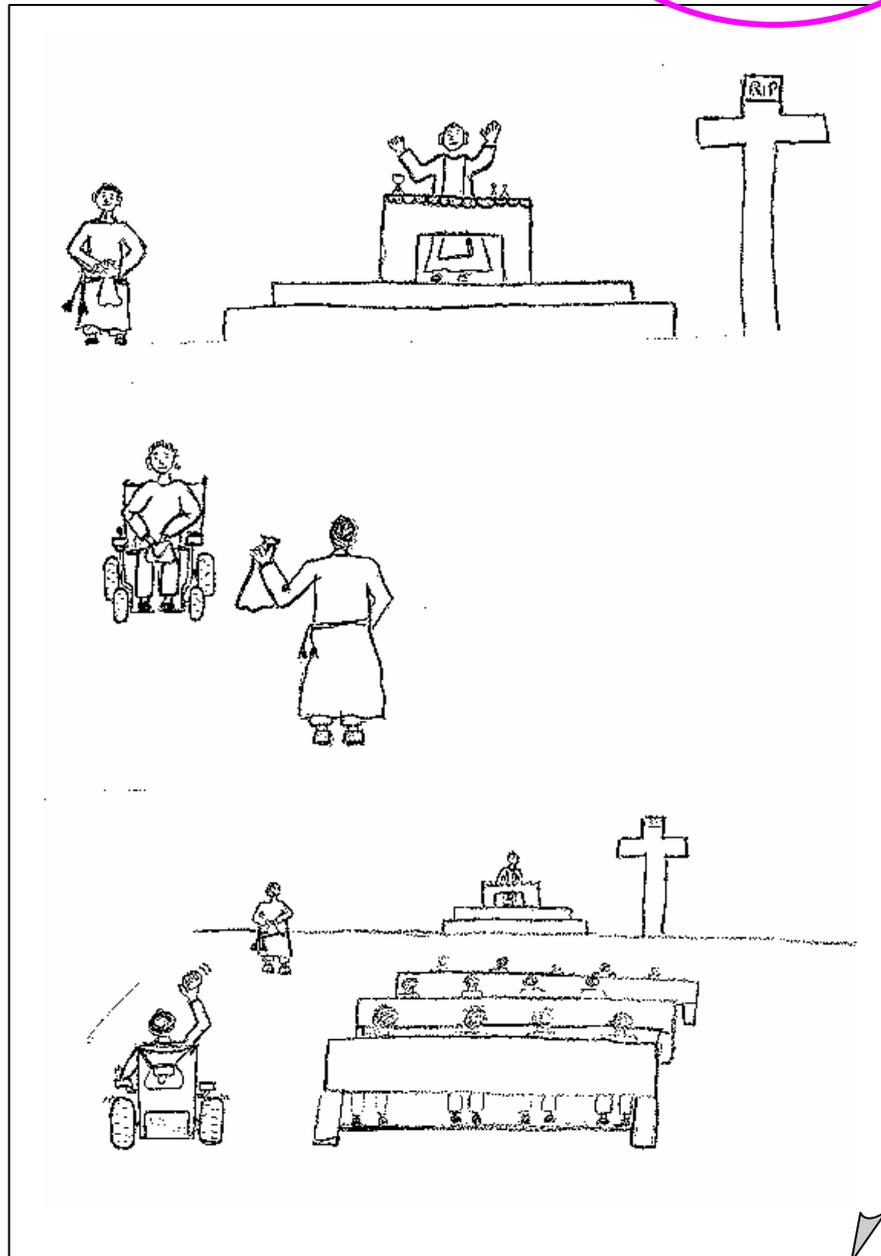
- Las 3 y veinticinco

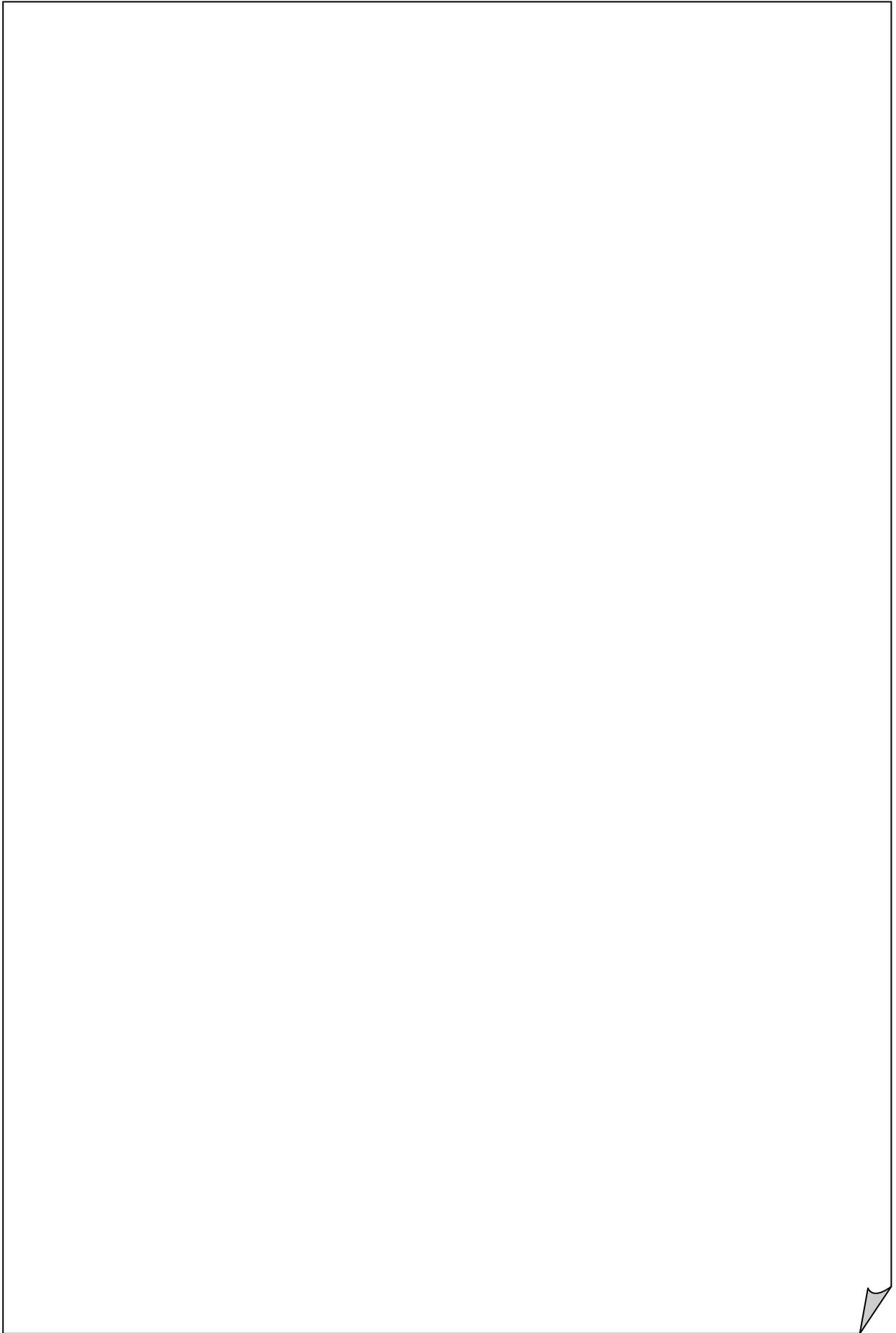
**Si tienes un chiste**

**divertido, o una frase  
ocurrente ...**

**Llámanos!!**

**29 36 23**







# Irun



Sentimos no poder recoger información referida a la zona de Donosti, Tolosa, Zarauz ... nos ha resultado imposible, esperamos que para los próximos números tengamos datos de todas las zonas. Para más información dirigirse a los ayuntamientos de:



Irun: 63 01 15



Bergara: 76 44 46



Zumarraga: 72 30 11



Urretxu: 72 41 70



Delegación Territorial de Cultura: 42 40 13

¿Conoces algún sitio especial, has visto alguna película que te gustaría recomendar, estás pensando en hacer alguna excursión o en organizar alguna otra actividad divertida ...?

**Cuéntanoslo! Este es tu rincón**



# Noticias, cuentos y leyendas

## La aventura de Alfonsina.

Alfonsina, como de costumbre, espera a su aita fuera del centro pero éste se retrasa y durante la espera llega un taxi que para a su lado. El taxista baja del coche y sin preguntarle nada, la coge para montarla en el taxi. Alfonsina asombrada le dice: ¡No, no que yo no soy! Pero el taxista no le hace caso e insiste en subirla al coche, en plena pelea, se oye una voz que llega del invernadero: ¡Oiga! ¡Que a esa chica le recoge su padre!. El taxista, entonces, deja a Alfonsina y ésta se queda tranquila, esperando impaciente la llegada de su aita.



*“Quien no nos conoce, no nos escucha, démonos a conocer!”*

 **C**onversaciones con Paola

César: Yo soy un chico que le gusta pelear la vida, si no peleo no consigo nada. Antes no salía a la calle con la silla de ruedas porque las personas más cercanas a mí no querían, porque pensaban que me iba a pasar algo.

Paola: ¿Cuál era tu reacción cuando te decían que no eras capaz?

César: Que sí era capaz

Paola: ¿De qué parte de ti te gustaría hablar?

César: De la amistad.

Paola: ¿Qué es para ti la amistad?

Un cuento ..., tus últimas vacaciones, algún viaje, una anécdota ... Lo que quieras...

**KONTATU!!**

César: Es todo o nada. Muchas veces he dado a la gente una parte de mí, pero luego me han dicho adiós.

Paola: ¿Te preguntaste por qué?

César: Sí, pensé que me dejaron por mi situación personal aunque después supe que a más gente que no está en mi situación le pasa lo mismo. La gente va rápida y no tiene un minuto para pensar lo que está ocurriendo. Yo pienso mucho durante el día porque tengo mucho tiempo para pensar.

Paola: ¿En qué piensas más?

César: El porqué es difícil para mí tener novia.

Paola: ¿Qué es para ti el amor?

César: Es un tema que me interesa mucho porque soy un chico y no una piedra y quiero conocer qué es eso. Para mí, el amor es desear a la persona que quiero. Sé que es difícil. Hay chicos/as que miran al físico y no al corazón. Cuando veo un chico y una chica juntos me pongo triste porque sé que yo no voy a conocerlo. A veces pienso que no voy a conocerlo, otras sí. Pienso que la gente normal tiene problemas aunque nosotros tenemos más problemas que la ostia.

Primero la familia, que piensa que no sabemos tener una chica, que no sabemos que es tener una pareja. Cuando le decimos que queremos tener novia o que la tenemos flipan, porque ellos nos consideran niños.

Paola: ¿Has tenido novia?

César: No, nunca. Una vez estuve colgado a una chica y me hice una película mental. Ella me quería sólo como amigo. Desde entonces yo seguía soñando hasta que me di a mí mismo una ostia al corazón porque ella se fue cuando entendió que yo quería algo más. Encontraré otra chica.

César: ¿En tu país es fácil casarse con una persona con alguna discapacidad?

Paola: No, es difícil como aquí.

César: Antes la gente era más cerrada, ahora más abierta hacia las personas con discapacidad. Nos consideraban como animales, nos miraban mal, ahora algunas personas nos ayudan. A veces la gente piensa que nosotros no pensamos nada, que somos niños.

Paola: ¿Qué harías a la gente que no considera a las personas con discapacidad?

César: Les pondría sentados en una silla de ruedas por unos días, para que comprendieran lo que significa.

Paola: ¿Quién eres tú ahora?



César: Un chico que se “tira” a la calle para “pelear”. Veo muchos problemas por la calle. Por ejemplo cuando quiero entrar en un bar o en una tienda no puedo por la puta escalera.

Paola: ¿Qué es para ti la soledad?

César: Es triste y alegre. Alegre cuando yo quiero estar solo para olvidar y triste cuando quiero hablar con un amigo y no está ahí para mí. Para mí la soledad es no saber dónde ir, pensar que ando solo, sin saber quien está junto a mí, otras veces me digo a mí mismo que siga adelante y que debo salir del agujero porque lo voy a pasar mal, o sea, dejar las ideas imposibles. Por ejemplo si yo te digo que voy a subir a un árbol, tú (Paola), sabes que no puedo, que es imposible y entonces dejar esta idea y aceptar la realidad.

Paola: ¿Te sientes solo?

César: A veces. Pienso que toda la gente que está a mi alrededor está sola porque necesita otra persona para hablar, pero a veces aunque está otra persona nos sentimos solos. Una vez una amiga me dijo que estaba casada con un chico y que estaba sola. Ella me comentó que era porque su marido no entraba en ella. Yo le contesté que si estuviera como yo, estaría más sola. A menudo me siento solo sobre todo cuando estoy en el suelo. En estos momentos pienso que la gente es más que yo. Cuando pienso eso me siento igual un estúpido.

Paola: ¿Cuándo estás bien qué piensas?

César: Que puedo comerme el mundo y que soy igual a los demás.

Paola: ¿Te sientes solo o piensas que la soledad es algo implícito al ser humano?

César: Sí, pienso que toda la gente vive la soledad de algun modo, porque la soledad está siempre presente aquí. A veces nos sentimos solos porque la gente no sabe escuchar. Todos los días me “tiro” a la calle y oigo como la gente no sabe hablar, no sabe escuchar ni andar; las personas no hablan sino que chillan y hablan por hablar sin darse cuenta del daño que pueden hacer a los demás.

Paola: ¿Es más difícil para ti que te escuchen?

César: Sí, si alguien me dice algo fuerte, por mi forma de expresarme no puedo contestarle rápidamente. Alguna vez ya me ha pasado.

César a Paola: ¿Qué has aprendido conmigo?

Paola: He aprendido a respetar más a las personas con deficiencia física, a utilizar un sistema de comunicación nuevo, a respetar el ritmo de comunicación del otro, a considerarte como cualquier otra persona, olvidándome a menudo de tu silla de ruedas, burlarme de ti cuando podía, a no tener piedad de ti, a ser más positiva, a vivir más la vida.

Paola a César: ¿Tú que has aprendido de mí?

César: Yo ví que tú querías conocer más las películas que pasan en mi vida.



César a Paola: ¿Cuándo andábamos por la calle que pensabas?

Paola: Las primeras veces que nos vimos me daba bastante corte, veía que la gente nos miraba de manera extraña. Pensaba que tú eras un pobre sentado allí en una silla de ruedas, no sabiendo que a parte de la deficiencia física eres una persona como cualquier otra persona, que razona sobre las cosas, que tiene pensamientos originales. Me chocaba como la gente se acercaba a nosotros. Me acuerdo cuando se me acercó en un bar un chico que me admiraba por tanta paciencia contigo. Tú le contestaste que lo que acababa de decir era una tontería. El chico te contestó que no quería discriminarte. Tú repetiste lo mismo y le dijiste que eras una persona igual que él. El chico sin palabras se fue. Yo te dije que tal vez habías sido un poco bruto. Que tal vez el chico tiene otra idea de la deficiencia física. Tú me contestaste que de alguna ma-

nera hay que ayudar a la gente para que comprenda mejor su alrededor. A veces me preguntaba qué pensabas de mí, cómo me veías, pero luego pensé que no hacía falta enrollarme mucho, que te daba lo que podía, intentando ser yo misma y de recibir mucho de ti.

Yo (César), no quise pensar nada de ti, sólo que eras una persona especial porque no quería ponerte etiquetas, porque la gente pone pronto las etiquetas.

César a Paola: ¿Por qué te da corte la silla de ruedas?

Paola: Me da corte porque estoy acostumbrada a cierta manera de caminar y cuando se pasea con una persona en silla de ruedas, la sensación es muy diferente, por la misma estructura de la silla. A veces no sabía como partearme, he intentado estar a tu lado, no estar ni delante ni detrás de ti para que pudiera sentirme tu amiga. A menudo intentaba ayudarte cuando tenías dificultades, pero al mismo tiempo me preguntaba si estaba bien o si te estaba quitando tu libertad, tu manera de moverte.

Observando nuestro alrededor me daba cuenta que existen muchas barreras que quitan tu libertad, y me enfadaba cuando veía la increíble dificultad que tenías para entrar en un bar.

César a Paola: ¿Qué pensabas cuando bebía y tiraba el café?



Paola: No me daba asco, me daba cuenta de tu dificultad motriz, pero aceptaba lo que ocurría. A veces me burlaba de ti cuando intentabas agarrar la pajita y no podías. Cuando no podías te ayudaba, aunque antes que lo hiciera te preguntaba si querías ayuda.

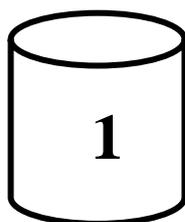


# El rincón del Chef

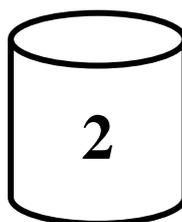
**Eneko Agirre - Pedro M<sup>a</sup> Igoa**

## Marmitako

**ESTOS INGREDIENTES ESTÁN PENSADOS PARA SEIS PERSONAS**



- 2 l. de agua
- 4 puerros (limpios)
- 6 pimientos choriceros
- 3 cebollas, partidas por la mitad
- 3 zanahorias cortadas
- desperdicios del bonito (piel, cabeza, espinas)
- Sal (al gusto)



- Aceite
- 4 cebollas (picadas)
- 8 pimientos verdes (picados)
- 4 dientes de ajo
- Tomate (frito poco)
- Pulpa de choricero
- ½ vino – ½ cognac
- Patata arrancada (300 g. por persona)
- Bonito (en dados 300 g. por persona)
- Sal (al gusto)

### ELABORACIÓN

1. Tal como se dice, se preparan los ingredientes del perolo 1 y se echan al mismo. Se deja hervir
2. En el perolo 2 ponemos el aceite a calentar y le echamos cebollas, pimiento verde y ajo picados
3. Una vez que se poche, le echamos el tomate (dos cucharadas) y el vino y el cognac

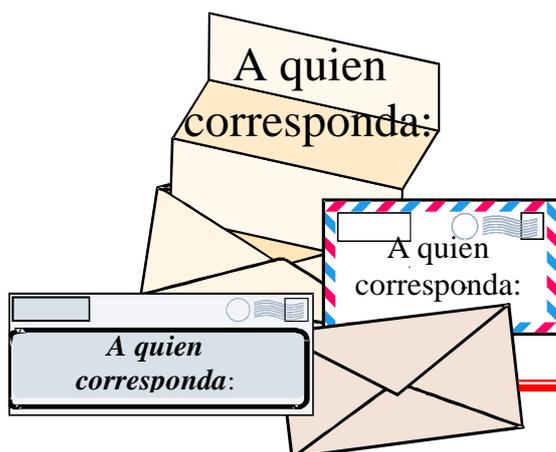
4. Le añadiremos la pulpa de los pimientos choriceros que previamente estaban cociéndose en el perolo 1.
5. Dejamos que tome cuerpo (le daremos vueltas con una espátula o cuchara de madera y le añadiremos las patatas). Las rehogamos (5 minutos).
6. A través de un colador, vertemos el caldo del perolo 1 al perolo 2 hasta que cubra las patatas. Se deja cocer las patatas y, una vez estén hechas (blandas, unos 25 a 30 minutos), se retira del fuego el perolo.
7. Justo unos 2 ó 3 minutos antes de sacar a la mesa, se le añade el bonito, se revuelve y se presenta en la mesa, bien en el mismo perolo y se reparte, bien plato a plato.

#### **RECOMENDACIONES:**

- a) Cortar la patata arrancándola con la incisión de la hoja del cuchillo. No mezclar patata nueva y patata vieja.
- b) Cortar el bonito en dados y no olvidarse en la pescadería de pedir los desperdicios del mismo.
- c) El ritmo del guiso lo dará la misma cocina y no el cocinero. Si andas de prisa, mal asunto. Por último, hacerlo con mucho cariño.

**!!!QUE APROVECHE!!!**





# Buzón Abierto

\*\*\* La revista no se hace responsable de las opiniones publicadas

A quien corresponda:

El día 2 de junio se celebró una jornada de exhibición de los deportes que se harán en Pamplona en los I Juegos Nacionales de Parálíticos Cerebrales. Para esto se organizó un programa de deportes que abarcaba toda la mañana después, se suponía una comida juntos de los deportistas y la demás gente. Para sorpresa de propios y extraños. Nos encontramos que en vez de comer a la una y media con los deportistas y visitantes de los otros centros, a los adultos de Goienetxe se nos hace comer a las doce y media, no pudiendo asistir a todos los juegos programados. Para más discriminación se nos da un menú diferente al que más tarde tomarían los atletas e invitados, sobrando este en gran cantidad. De aquí nuestra queja, ya que si nosotros fuimos capaces de ceder nuestros locales de trabajo para la organización de esta jornada, sin entrar a valorar si se nos había consultado o no, si dejamos alguno de nuestros comedores para dar oportunidad a una mejor organización de esta comida; si suponemos una trayectoria de jornadas participativas en estos días, donde siempre se habían aprovechado para pasar un rato agradable, no somos capaces de comprender a qué responde el tratamiento discriminatorio del que somos objeto este día.

Como sugerencia, quizá estuviera bien contar con los interesados para la organización de futuros actos similares, en aras a evitar repeticiones desagradables en futuras ocasiones.

Departamento de Adultos Goienetxe

Mándanos tus cartas a KONTATU. Estamos esperándolas... Ah! Y **no se te olvide firmar**, los anónimos no se publicarán

Para todo lo que nos quieras contar, sugerir, informar ...  
Chistes, contactos, artículos, cartas, cuentos, pasatiempos,  
anécdotas ...

Ponte en contacto con el equipo de redacción de Kontatu.

☎ 29 36 23

✉ Villa Etxabe  
Avda. Ategorrieta s/n  
Donostia

**Necesitamos tus cartas y llamadas.  
Participa!!!!**