

- A les meves escoles els alumnes aprenen el respecte, l'amor, els seus orígens, les seves tradicions més antigues, la seva història i fins i tot la seva gastronomia. A la casta que viu a Sinamangal sempre l'han trepitjat tant que ja no només hi ha una discriminació econòmica sinó de cultura i de riquesa. Quan vaig començar no tenia cap llibre que fos adequat a la realitat dels nens que tenia a les aules i aleshores vaig decidir fer-los jo mateixa. Vaig viatjar per tot el país recollint història, llegendes, poesia, art, tradicions i tot allò que m'ajudava a recuperar les arrels d'aquells infants. Nepal és un museu ambulant, Kàtmandu, entre la misèria i la foscor, té una gran riquesa per als ulls i els sentits.

-La meva feina és vetllar perquè els diners vagin íntegrament als projectes

- Què se n'ha fet, dels qui van ser els seus primers alumnes?

- Els meus alumnes, que són una meravella, molts d'ells estan treballant amb nosaltres. Són nanos amb una energia exuberant, però encara estan fora de context perquè no acaben de trobar les seves arrels. Jo els vaig protegir molt, els vaig ensenyar a viure amb la veritat i quan han sortit a fora han quedat parats del que s'han trobat. Els vaig proporcionar les mateixes eines que tenien les persones que estudiaven a les escoles d'elit, però els valors que ells han après no tenen res a veure. Ara saben identificar els problemes, saben denunciar les injustícies,

saben posar-se a la pell de les víctimes encara que signifiqui anar en contra d'una societat que se'ls tirarà al damunt. Ara estan molt segurs de les accions que emprenen i estan portant a terme una verdadera revolució cultural i política. Cadascun d'ells està elaborant un projecte, marxarà a l'estranger i tornarà amb alguna cosa tan pionera com la nostra.

En Dawa, per exemple, té al cap que vol crear la primera empresa d'automòbils del Nepal perquè tots vénen de fora, i ell diu que els automòbils no haurien de ser un luxe, sinó que haurien d'estar al servei de les persones sobretot en un lloc com el Nepal, on els transports estan tan malament. Jo no crec que sigui una fantasia. És un somiador, però estic segura que ho aconseguirà.

Cecília López

Coordinadora d'ONGD i altres Moviments Solidaris de Lleida

Alpicat Solidari



**Visiteu el web d'Alpicat:
<http://www.alpicat.cat>**



Projecte EDIRIS



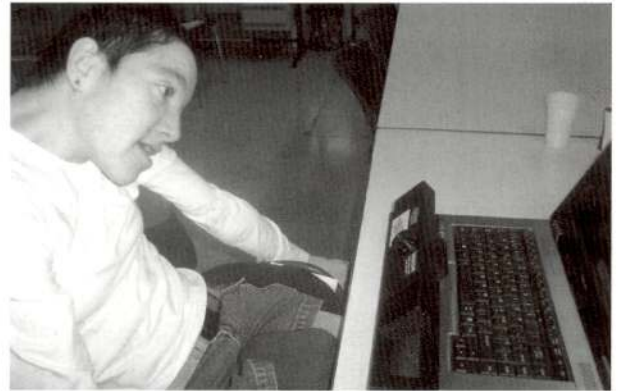
El projecte Ediris ha portat a AREMI a l'actualitat. Durant les dues darreres setmanes, sembla ser que AREMI està de moda. Diaris i altres mitjans de comunicació han volgut fer ressò de la implicació i participació d'aquesta associació en projectes de primera línia. De tota manera, no és gratuït que AREMI sigui notícia, atès que només cal recordar que el passat mes d'abril, el centre d'educació AREMI va ser premiat en el Concurs d'Informàtica Ciutat de Lleida. En aquest cas estar de moda és el resultat del treball diari i de qualitat que desenvolupen els diferents treballadors i professionals dels serveis que ofereix aquesta associació.

La darrera novetat aportada per AREMI ha estat la concessió del projecte Ediris, en el qual estan implicats el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio de España i la Confederación ASPACE. El projecte pretén donar una resposta tecnològica a les necessitats de les persones amb paràlisi cerebral, a partir de l'ús eficaç del moviments oculars per a accedir a la tecnologia.

Quan cerquem l'origen d'aquest projecte, ens trobem davant del Plan Avanza, impulsat pel Ministerio de Industria, Turismo y Comercio de España, adreçat a apropar a les persones amb discapacitat a les noves tecnologies. El Plan Avanza pretén afavorir la vida activa i independent, incloure els col·lectius desfavorits en la societat de la informació i fomentar la inclusió, entre d'altres. D'altra banda, trobem la Confederación ASPACE (conjunt de federacions i associacions d'atenció a les persones amb paràlisi i afins) que pretén aconseguir els màxims nivells de desenvolupament personal de les persones amb paràlisi cerebral. L'articulació de la voluntat del Ministerio i de la Confederación ASPACE han fet possible que AREMI, a més de vint-i-nou centres més de tot el país, puguin participar en el projecte Ediris.

És un projecte que ofereix accés alternatiu a l'ordinador, amb totes les possibilitats que

proporciona la tecnologia a partir del sistema Iriscom. Es tracta d'una tècnica (anomenada videoculografia) a partir de la qual la determinació dels moviments oculars de l'usuari permet que aquest pugui moure el cursor del ratolí (que tots fem) per desplaçar-lo i seleccionar opcions i tasques a l'ordinador. Aquesta tecnologia, anomenada videoculografia, possibilitarà en alguns casos, augmentar l'autonomia de persones amb discapacitat i d'alguns usuaris de comunicació augmentativa, que tal vegada podran accedir als recursos comunicatius que tots tenim a l'abast, com ara, el correu electrònic, xats, fòrums, etc.



Aquest accés alternatiu a l'ordinador i a la tecnologia, que és a l'abast de tothom, probablement no satisfarà les necessitats de totes les persones amb greu discapacitat motriu, però només que permeti a algú l'accés (que no ha tingut fins ara a l'ordinador) ens donem per satisfets. Els professionals que treballem amb persones amb discapacitat som conscients que el millor vestit és el que es fa a mida i sabem que a cadascú cal proporcionar-li aquell ajut que sigui més adient a les seves necessitats.

Avui en dia, l'analfabetisme tecnològic segrega a les persones pel fet de no poder accedir a la tecnologia. És per això que els professionals que treballem amb persones amb discapacitat n'hem de ser conscients i els hem de "capacitar" a l'àmbit tecnològic per tal d'afavorir la seva participació social en les condicions que l'estàndard d'alfabetització tecnològica estableixi. Des de l'associació AREMI aquest és un camí que fa temps, els professionals hem endegat.

Lola Maté

Logopeda del centre d'educació AREMI i responsable del projecte

La salut ocular. Mites i realitats



Mites falsos, frases fetes, creences populars... Quants cops escoltem o parlem sobre temes que de tant sentir-ne parlar ja no sabem si són veritat o mentida?

Segur que n'hi ha molts més, però intentaré recordar el que comenten alguns pacients, que et fan plantejar com han arribat a aquestes conclusions.

Hi ha la creença que si es porten ulleres es fan els ulls petits...

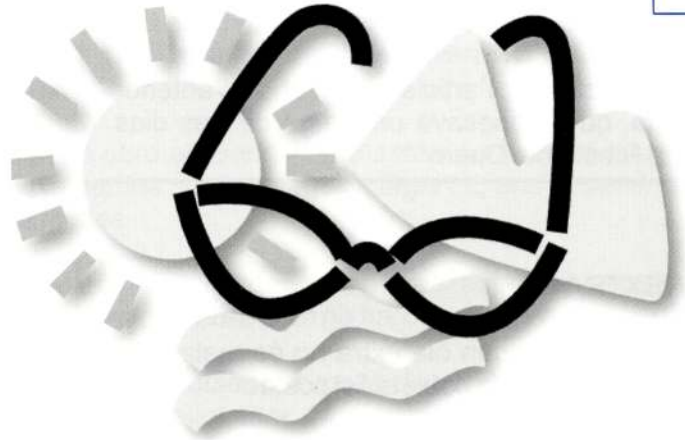
No és així. Primer hem de diferenciar si es té miopia o hipermetropia. En el primer cas, a través del vidre sí que es veu l'ull més petit. En el segon cas, a través del vidre l'ull es veu més gran.

Al treure's l'ullera, o si es porten lents de contacte, l'ull tornarà a ser igual que al principi.

L'ull és exactament igual com sempre, per tant, solament el veiem nosaltres diferent quan el mirem a través del vidre. El que varia és la mirada de la persona, l'expressió. A nosaltres, ens pot donar la sensació que té una mirada més trista o diferent i diem que l'ull li ha canviat. És simplement un efecte òptic, ja que estem acostumats a veure una persona amb ulleres i quan se les treu dona una imatge diferent.

Algunes persones creuen que un cop es posen ulleres ja no se les podran treure mai més perquè els augmentarà la graduació.

La realitat és que posar-se les ulleres adequades ajuda a prevenir que augmenti més del normal o natural per l'edat. Si no se les treuen mai més és perquè les necessiten, no perquè empitjori la visió.



La creença que sols han de passar revisions visuals les persones grans no és cert, alguna malaltia a l'ull pot aparèixer en qualsevol edat, encara que és veritat que les persones grans són més vulnerables.

Molts cops et comentem: "Tinc una padrina o padrí de 90 anys i no porta ulleres, mai n'ha portat i veu molt bé, pot llegir perfectament". Si amb aquesta edat llegeix bé, segur veu ben poc de lluny i el més probable és que tingui una miopia elevada provocada per cataracta. Aquesta miopia fa que vegi bé per llegir però no de lluny.

La creença que si "s'utilitzen molt els ulls es gastaran" és completament falsa. Els ulls els tenim per veure-hi, no cal deixar de llegir, treballar o mirar. L'ull no es farà malbé, l'únic que hem de fer és cuidar-lo fent les revisions periòdiques i descansant el suficient.

Col·liris que fan miracles? No existeix cap col·liri o llàgrima artificial que posi els ulls blancs i brillants com anuncien a les publicitats, això més que un fals mite és una falsa publicitat. En primer lloc, del col·liri no es pot abusar. I en segon lloc, la llàgrima artificial, que no fa cap mal, el que fa és humectar l'ull i produir un alleugeriment momentani, però mai anul·larà una molèstia per un mal ús de l'ordinador o per no portar la correcció adequada.



Alicia Vilanova i Gatius
Òptica optometrista



Un dies per la Ribera del Duero (2a part)

Continuació de l'article publicat a l'anterior revista, que proposava un viatge de tres dies per la Ribera del Duero

DIA EXTRA?

Si disposeu d'algun dia extra no és mala idea donar un tomb pels poblets del costat.

La Horra: amb un dels majors pinars de la comarca i la moderna Bodega Marqués de Velilla, 947 542 166.

Olmedillo de Roa: amb bona arquitectura popular.

Anguix: enmig d'hectàrees de vinyes.

Quintanamanvirgo: també amb arquitectura popular. Espectaculars vistes i la Bodega Sociedad Cooperativa Nuestra Señora del Rosario, amb un Torremorón reserva, criaça i ull de llebre (*tempranillo*) que tenen una atractiva relació qualitat i preu. Possibilitat de visitar-la: 947 554 075.

Roa de Duero: ja visitada, però amb la Bodega Condado de Haza del conegut grup viticultor Pesquera. Possibilitat de visitar la bodega, tastar els vins i fins i tot dinar en un coquetó menjador de pedra, cara vista i fusta. 947 525 254.

Peñafiel. La carretera us porta directament a aquesta vila fronterera a la Reconquesta i de la qual diuen és bressol del Ribera del Duero. Aquí també produeixen bons formatges; imagino que tots coneixeu el Flor de Esgueva.

El bell castell sembla estar suspès si el veieu de nit il·luminat. És una de les més espectaculars fortificacions medievals. Protector sobre una vila que posseeix encara monuments apreciats, entre elles, la plaça del Coso, lloc de celebracions taurines a l'estil de Chinchón, amb formidables balconeres de fusta guarnida. Museu arqueològic, etnogràfic, d'art sacre, del vi i el de la ràdio, on s'allotja l'oficina de turisme: 983 881 715 per a concertar visita turística.

Pesquera de Duero. A 13 quilòmetres de Peñafiel trobareu dues bodegues reconegudíssimes: Bodegas Emilio Moro (983 878 400) i Alejandro Fernández Tinto Pesquera (983 870 037). Les dues visitables, les dues amb tast dels seus prestigiosos vins, la primera de pagament i la segona gratuïta. S'ha de fer reserva prèvia.

DIA DE TORNADA

Sortida a les 9 del matí per tal de dirigir-nos a Aranda i desfer el camí per la N-122.



Burgo de Osma. A 87 quilòmetres de viatge trobareu aquesta ciutat declarada conjunt històric artístic. Podeu deixar el vehicle al costat del riu en un ampli aparcament.

Entrareu a la ciutat vella per un pont sobre el riu Ucero que té una bona perspectiva de la muralla i la catedral. El castell, riu avall, està enrunat.

Just passar la porta de la muralla, a la dreta, la posada del Canonge és una mostra de la recuperació i manteniment d'edificació en la part vella d'una ciutat, cosa que porta a inevitables comparacions amb doloroses actuacions properes.





Catedral i els seus voltants, carrer Major porxat amb una especial porta del Palau Episcopal, plaça Major... Tot fa de bon visitar.

Els llegums, la xocolata i la mel soriana tenen fama. Vega Ucero és una variada botiga al carrer Major, 28, on Ruben Ortega us acollirà amigablement i us informarà del perquè de tanta mongeta seca diferent.

L'oficina de turisme, situada a la plaça Major, en el que fou un antic hospital, us proveirà d'allò més indispensable: un plànol turístic per exemple, a l'igual que si telefonu amb previsió al 975 360 116 per si el voleu a casa abans de sortir de viatge. I des d'aquí tot recte fins a Sòria, que està solament a 58 quilòmetres.

Sòria. Temps per visitar la romànica i *machadiana* romàntica ciutat dels poetes. L'oficina de turisme, 975 220 511, us proveirà d'un detallat planell amb una ruta de visita que us pot portar més d'un dia.

Podeu seleccionar prèviament visitant <http://www.sorianitelaimaginas.com> o no, vosaltres mateixos. No us hauríeu de perdre no obstant el Paseo de San Prudencio, sota el Parador de Turisme, al costat del Duero i allí on diuen que existí de veritat l'om vell de Machado. Travessar el riu i seguir el Paseo de San Saturnio, patró de la ciutat, i l'ermita del qual s'assenta sobre una roca una mica més avall.

El centre per on passegen els sorians s'anomena el Collado i està prop de l'aparcament subterrani del Banc d'Espanya, que acaba en una bifurcació que porta a la plaça Major i als carrers medievals de Zapateria i Real.

A la plaça Major hi ha el conegut restaurant Casa Augusto. Sol passar: típic, bon lloc i reconegut... Fluixa relació qualitat i preu.

Més recomanable: restaurant Casa Garrido, cuina típica soriana. Carrer Tutor, 8. 975 222 068. I feu la reserva al primer que us l'agafi.

A deu minuts de l'aparcament, pel Paseo del Espolón. Tipus *mesón* castellà, amb gent amable i força espai. Racions, menú, carta, bona carn i bona relació qualitat i preu.

Vora les cinc de la tarda és una bona hora per tornar cap a casa. Queden 300 quilòmetres aproximadament i encara podreu fer una aconsellable parada. L'àrea de Sobradiel, abans de Saragossa, o la via Augusto després pot ser un bon lloc per estirar les cames.

Que tingueu un bon viatge!

Ramon Aguilà



12 de desembre de 2008, presentació del llibre *La Maroma*, de Montse Prats Gispert, amb il·lustracions de Marçal Abella, a càrrec de Toni Costes. És el primer volum de la col·lecció *Fulls d'Alpicat*.



8 de març de 2009, festa de la matança del porc, al Parc del Graó.

17 i 18 de gener de 2009, festa de l'Esport.



Del 20 al 25 de febrer de 2009, actes de Carnaval.

