

# A TODA VELA

ABRIL 2011, AÑO 13 Nº 45

**YO ME INDIGNO, TÚ TE  
INDIGNAS.....**

**NOSOTROS NOS INDIGNAMOS**

“Sois responsables en tanto que individuos” Jean Paul Sartre.

La indignación está de moda, dicen ¿de moda?

Siempre ha habido personas con capacidad de no resignarse ante las injusticias y la estupidez que nos rodea. Nos alegra que de nuevo se empiece a utilizar la idea de indignación (insurrección pacífica) porque eso indica que aún tenemos capacidad de reacción y no estamos dormidos del todo.

Motivos para indignarnos, los tenemos a miles, sólo queremos apuntar algunos e invitaros a participar de este movimiento de indignación general buscando salidas creativas y solidarias:

Yo me indigno por la no aplicación de la ley de dependencia.

Tú te indignas por el cierre chapucero e irresponsable de Magerit y otros centros para discapacitados.

Él se indigna porque le han dejado sin trabajo en una empresa con enormes beneficios.

Ella se indigna por tener unos representantes políticos altamente incapacitados.

Nosotros nos indignamos por la violencia machista asesina y por aquellos que la justifican.

Vosotros os indignáis por los sueldazos de muchas personas mientras otros muchos no llegan a fin de mes, ni siquiera a primero de mes.

Ellos se indignan por el poder del dinero que arrasa con todo.

Ellas se indignan por la carga que supone conciliar trabajo, casa, hijos, padres mayores, etc.... sin ninguna ayuda.

**PERO NO BASTA CON INDIGNARSE, HABRÁ QUE ACTUAR**



Tengo la sensación de que es una nueva etapa en la vida de mi hija, y de toda la familia, porque a todos nos influye el bienestar de los nuestros.

Por último mi mayor deseo es que este tipo de proyectos se amplíe para que todos nuestros chavales puedan hacerlo, así que habrá que proponer y trabajar hasta que se consiga.

Un saludo

Lucía Bris.

Posdata: A continuación mi hija va a escribir su experiencia.



Un saludo

Desde que estoy en la Universidad Autónoma estoy aprendiendo muchas cosas, te enseñan a comportarte como un adulto, a saber presentarse delante de gente que no conoces, ir bien vestidos etc.

A mí me gusta, porque me siento como una persona más, hasta me siento más animada por que de todos los Institutos que he estado, tenía siempre una clase de apoyo, las demás personas eran chicos y chicas sin discapacidad y siempre que me juntaba con ellos en clase, me sentía diferente, incómoda y muy mal.

Y en esta Universidad todo lo contrario me siento bien y muy a gusto, la pena es que existen pocos sitios para nosotros.

Lucía González

---

**Recordamos que ya están a la venta en la sede las entradas para el festival de "Danzas del mundo" por el BALLET ARA DE MADRID, el DOMINGO 5 DE JUNIO A LAS 6 DE LA TARDE en el Centro Cultural Saramago de Leganés (Teatro Monleón) La venta de entradas también por Internet a través de [www.avante3.ticketea.com](http://www.avante3.ticketea.com)**

---

## Hoy hablamos del grupo de bici

Hoy vamos a hacer un resumen de la crónica que Javier Martín, amigo de Nacho (monitor de bici) ha realizado en el Blog de su grupo:

“Me das una pista, me das un sendero”

### LO REALMENTE IMPORTANTE DE LA VIDA ¿QUE CREEES QUE ES?

Ordenador 699 euros, bicicleta de carbono 4.500 euros, televisión de plasma con de todo 2.500 euros... la ruta de hoy, no hay tarjeta de plástico que pueda pagarla.

Hoy, un día muy especial de ilusión y compañerismo, cariño... donde he renunciado a las rutas habituales de km, desnivel y sufrimiento por compartir una mañana totalmente distinta a lo habitual. Esta ilusión comienza hace un mes y medio aproximadamente, cuando Nacho me dice lo que suele hacer cada 15 días...

Hoy me han dejado compartir unos km de disfrute con gente sin complejos, agradecida, simpática, que se esfuerza con una sonrisa en la cara, que no te pone un mal gesto y lo mas importante es que comparten una afición en la que somos iguales... el MTB.

La ruta de hoy es muy sencilla, algo menos de 30 km por pistas embarradas, la cita es en la estación del Soto, en Móstoles, la hora... las 10 de la mañana, nuestro destino... Navalcarnero y mis agradecidos compañeros de ruta de la Asociación AVANTE 3.



Llegamos al punto de inicio de la salida de hoy, comentarios, fotos y cariño mucho cariño ponen punto y final a la jornada.

No os imagináis lo feliz que me encuentro después de hacer una ruta con ellos, chavales encantadores, agradecidos que te desbordan cariño y sacan de ti el niño que llevas dentro

No quiero dejar esta crónica sin dar las GRACIAS a Nacho, que me a brindado la oportunidad de hacer una ruteja con ellos.

Felicitar la labor de los monitores (Fernando, Cristina, Antonio y Nacho) que desinteresadamente invierten su preciado tiempo en los chicos, ¡no cambiéis!

**Reflexión:** Para finalizar me gustaría que miréis a vuestro alrededor y penséis en el titulo de la crónica....

**¿Soy feliz con lo que tengo?**

## Y ESTE AÑO QUEREMOS.....

Favorecer el relevo: que haya gente nueva y más joven que asuma responsabilidades en la asociación

**Conseguir estabilidad económica y un fondo de ahorro.**

**Que las familias más antiguas acojan, informen y acompañen a las nuevas.**

**Que nos conozcan en nuestro entorno, en las instituciones y en otras asociaciones.**

**Presentarnos ante empresas y entidades para obtener ayudas y establecer convenios**

---

## La discapacidad en los medios. Películas y vídeos de interés



El cazo de Lorenzo es un libro de Isabelle Carrier recomendado por FEAPS.

También es posible verlo en Internet tecleando el Cazo de Lorenzo.

En Es un libro que trata de las dificultades de un niño para superar el día a día. Es un libro entrañable que tiene un dibujo y concepto muy sencillo y fácil de captar.

## Excursión “Senderismo saludable”

Os damos toda la información de la salida que haremos el día 21, salida organizada para nosotros por nuestros amigos de Sanuk y Julio al frente.

Si queréis más información sobre el sitio podéis visitar la siguiente página: <http://www.trotamontes.org/marcovictoriahttp://www.trotamontes.org/marcovictoria.htm.htm>  
La página web de la asociación Sanuk es la siguiente: [www.sanuksalud.es](http://www.sanuksalud.es) y en Yahoo Groups.

**Senderismo consciente y solidario.** Ruta fácil por la naturaleza. Ruta diseñada por Chemari Deza. (Coordinador de Actividades al Aire Libre de Sanuk). Animado por el equipo de profesores de Sanuk.

**Punto de encuentro:** 9:00 h Paseo de la Florida, junto a la entrada al aparcamiento del Centro Comercial Príncipe Pío (metro Príncipe Pío) situado antes de la calle Mozart.

**Material necesario:** ropa cómoda y adecuada al clima; calzado preferentemente de montaña, gorra, protección solar, mochila ligera, agua y **comida de viaje**.

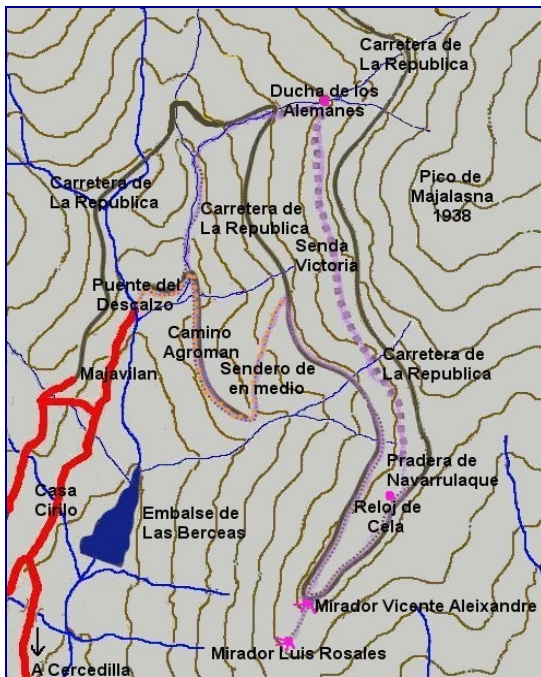
**Ruta:** Mirador de los Poetas – Navarrulaque - Senda Victory - Ducha de los Alemanes. Recorrido de unos 8 kilómetros. Desnivel de unos 400 m.

**Nivel de dificultad medio bajo.** Bosque de pinos, tejos, acebos, pradera de Navarrulaque, Mirador de Vicente Aleixandre, Reloj de Cela, poemas en piedra, caja de los mensajes, bonitas vistas, ardillas y aves.



**Planificación:** Se harán paradas de agrupamiento. Procuraremos llevar un ritmo tranquilo y continuado. Practicaremos ejercicios de atención consciente y una sesión de Qi Gong. Al final comeremos al aire libre. Vuelta a casa.

**EN CASO DE LLUVIA LA ACTIVIDAD SERÁ SUSPENDIDA**



**Acordaos debéis inscribiros por lo menos una semana antes llamando a la sede y hablando con Sonsoles.**

