

## Álava/Araba



Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU

## El día a día de Álvaro y Markel, los primeros alaveses con síndrome de Down que se emancipan

IGOR AIZPURU | 13 NOVIEMBRE 2020 19:52H |  
Araba 📷 15 fotos



Hace dos meses que Álvaro y Markel estrenaron piso en el barrio de Zaramaga y nada ha hecho que den marcha atrás. Ni el agobio que pueden suponer las tareas del hogar, ni el choque de caracteres, ni –por supuesto– su discapacidad intelectual.

## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



Ellos cocinan bajo la atenta mirada y asesoramiento de su educadora, Maitane. Siempre, comida equilibrada. Markel saca del horno conejo con patatas panadera.

TEKA

# Álava/Araba



Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU

NOVIEMBRE 2020 *Simona J.A.*

**MENÚ**

Lunes:

**COMER:**

**CENAR:**

Martes:

**COMER:**

**CENAR:**

Miércoles:

**COMER:**

**CENAR:**

**Cocina**

1. RECORDER LA MESA
  - a. Llevar las cosas al fregadero.
  - b. Recoger las servilletas y botella de agua.
  - c. Quitar los restos de comida.
  - d. Pasar un trapo por la mesa.
  - e. Pasarlo por las alfás.
2. FREGAR
  - a. Antes de fregar, **DESPEJAR LAS COSAS QUE YA ESTÉN SECAS.**
  - b. Beber la espuma de cuando se lavan.
  - c. Fregar con atención!
  - d. Cuando terminemos mirar si hay algo en la sucubera para fregar.
3. PASAR EL TRAPO POR LA ENCIMERA
  - a. Quitar las migas de pan.
  - b. Limpiar circundante, si no quemó (new Aires)
4. BARRER
  - a. Barrer el suelo.
  - b. Tirar lo que hemos recogido a la basura.
  - c. Dejar la escoba y el recogedor en su sitio. (barras)
5. DISFRUTAR DE UNA COCINA LIMPIA Y RECORDADA.



Miércoles:

**COMER:** Coneja asada con patatas

**CENAR:**

Jueves:

**COMER:** Ponnunalda + calabaz + Jamon y queso

**CENAR:** Comiso asado

Viernes:

**COMER:** Amor a la cubana + Almondigos

**CENAR:** Morcilla con tomate

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BASUKA:</b>	ORGANICOS A	ORGANICOS M	ORGANICOS A	ORGANICOS M	<b>TODO !!</b> AIVARO
<b>Cocinar:</b>		Markel y Alvaro		Alvaro y Markel	
<b>CONGELADO:</b>		A = Aire Spers ALICHIAS BACALAO	M = CARNE PICADA		

NO HAY:  
• Acerbas

## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU

Las listas de tareas pendientes y compras que hay que hacer reinan en toda la casa.



Álvaro y Markel organizan con su educadora el reparto de las tareas de la casa, diseñan el menú de la semana, hacen la lista de la compra y llevan la contabilidad doméstica.

## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



Pese a tener sus diferencias son unos compañeros de piso dignos de película, que tan sólo coinciden en su afición por el Baskonia, el Athletic Club y sus ganas de vivir juntos.

## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



«Nos sabemos coordinar», admite Álvaro cuando se le pregunta quién de los dos hace mejor las labores del hogar.

## Álava/Araba

Ayala | Memorias de Álava | Miranda | Bizkaia | Gipuzkoa | Haro | Entredós | Especial: CASO DE MIGU



Aquí sí que se come sano. El jueves había purrusalda para almorzar y conejo al horno con patatas panaderas para cenar, y siempre hay un frutero repleto de mandarinas sobre la mesa del salón para evitar el insano picoteo mientras ven la televisión

## Álava/Araba

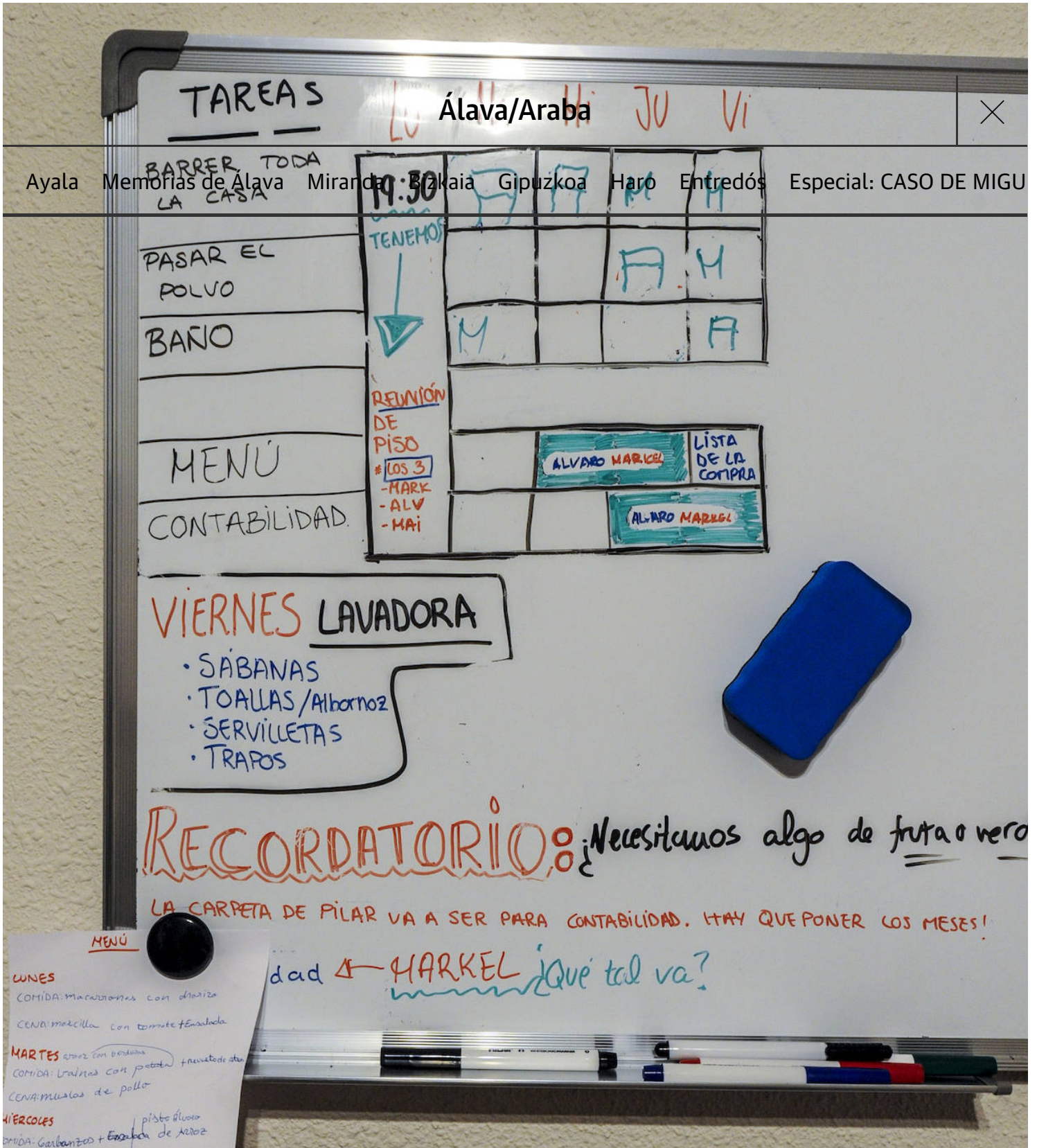


Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



En su tiempo libre, Markel toca el teclado.





Las listas de tareas pendientes y compras que hay que hacer reinan en toda la casa.

Álava/Araba

Leizola | Gipuzkoa | Haro | Entredós | Especial: CASO DE MIGU



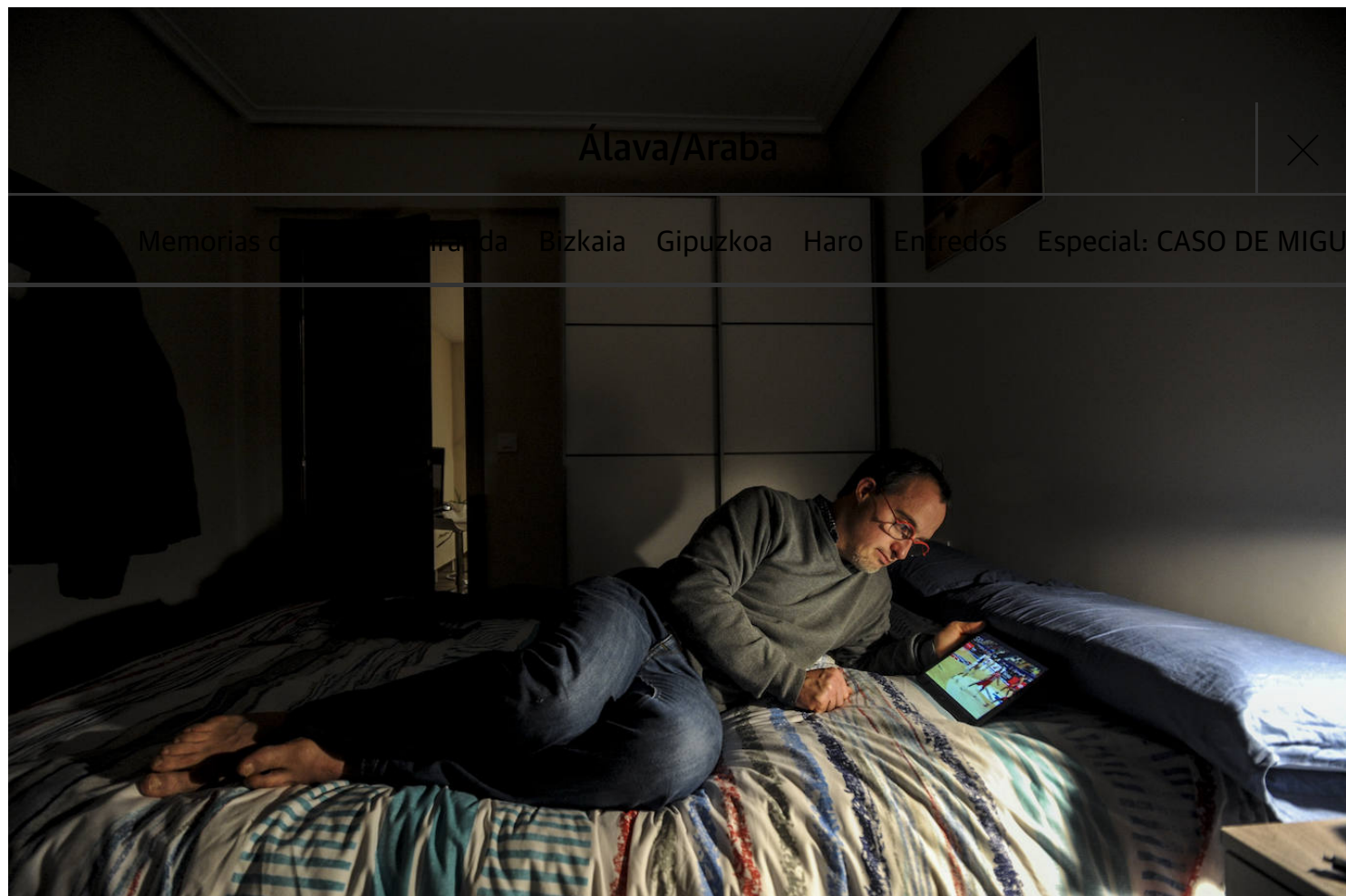
Álvaro tiende la colada.



## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU

Álvaro sigue en su cuarto a través de la tablet los últimos minutos del CSKA de Moscú-Baskonia.



Álvaro sigue en su cuarto a través de la tablet los últimos minutos del CSKA de Moscú-Baskonia.

# Álava/Araba



Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



Markel se relaja en su dormitorio leyendo una novela.

## Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



Pese a tener sus diferencias son unos compañeros de piso dignos de película, que tan sólo coinciden en su afición por el Baskonia, el Athletic Club y sus ganas de vivir juntos.

# Álava/Araba

Ayala Memorias de Álava Miranda Bizkaia Gipuzkoa Haro Entredós Especial: CASO DE MIGU



Álvaro trabaja en la empresa Caype y Markel en la sección de fitness de Decathlon. Al llegar a casa, disfrutan de un momento de tele y sofá.

TEMAS Vitoria-Gasteiz, Abetxuko , Síndrome De Down

## Más galerías

