



OBRIM PÁS

Revista nº 10
marzo 2013



Ejemplar gratuito,
prohibida su venta
D.L. C.S.-407-2010



Mirando siempre hacia delante

"TRENcant BARRERES"
Muestra fotográfica de Cocemfe

**Nuevo banco de alimentos en
Peñíscola**

**Día Mundial de las Personas con
Discapacidad**

**Jornada de concienciación y
deporte adaptado en Amposta**



***Plan de Accesibilidad
en Benicarló***

Oferta especial 2013

Bodas, Bautizo
& Comuniones



Diseño
personalizado
gratuito INVITACIONES

1€ +20%
DE
REGALO

la unidad
tamaño
flyer



ARTES
GRÁFICAS

castell
Impresores

Dr. Fleming, 6 · Vinaròs
Tel.964 45 00 85
webmaster@editorialantinea.com



Asociación de Personas Discapacitadas

COCEMFE

MAESTRAT

VINARÒS - BENICARLÓ - PENÍSCOLA

c/ Juan Giner Ruíz nº 5

Tel. 695 90 31 80

Horario: lunes, miércoles,

viernes de 9.30 a 13 h.

mail:

info@cocemfemaestrat.org

administracion@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org



Presidente

Manolo Celma

Vicepresidente

Ramón Meseguer

Maquetación

Pablo Castell

**Redacción, fotografía
y coordinación:**

Noemí Polls

Rafa Mingó

Colaboración:

Alicia Coscollano

Antonio Collado

Álex Calvo

Esther Santos

Imprime

A.G. Castell Impresores

Agradecemos a todos los que han colaborado en esta revista y a todos nuestros anunciantes

Discapacidad, asociacionismo e implicación



Apreciad@s soci@s y amig@s

En España como en el resto del universo, desde hace muchos años, han ido apareciendo asociaciones y fundaciones constituidas por familiares con alguna persona discapacitada e incluso, por los propios discapacitados. El fin primordial de todas estas asociaciones es luchar por todas las necesidades del colectivo que de alguna manera no están cubiertas por el Estado, buscando como fin primordial la inclusión social.

Para lograr los fines es imprescindible la implicación total y sin fisuras de las familias, reivindicando sus derechos y promoviendo alternativas en el seno de la asociación, pero también la participación activa de las personas con algún tipo de discapacidad.

Según estudios realizados en España, se llega a la conclusión (que nada dice a favor de los asociados), de su escasa participación en las asambleas de socios, espacio adecuado para defender y proponer propuestas encaminadas al logro de sus derechos.

Hacen falta más socios y voluntarios que se impliquen en las tareas de la asociación, para no dejar el trabajo y la responsabilidad siempre en las mismas personas que, con generosidad y altruismo infinitos, dedican con mucho amor y esmero, todo su tiempo, incluyendo en este espacio el tiempo propio que tendrían que dedicar a sus propias familias.

Si se quiere avanzar en la conquista de los derechos, es necesario que los socios se hagan estas preguntas: ¿luchó por los proyectos de mi asociación?, ¿me siento cómodo dentro de la misma?

Concluyendo, es necesario, que todos los socios luchen para lograr los fines propuestos por cada asociación. Creer supone **IMPLICACIÓN**. COCEMFE MAESTRAT te espera, con tus ideas, inquietudes, sueños, ilusiones pero sobre todo con tu **IMPLICACIÓN**.

Manolo Celma Campanals
Presidente Cocemfe Maestrat

Colabora
Diputación de Castellón
Área socio-cultural



Que es el Plan de Accesibilidad, y por qué pedimos la redacción de uno en Benicarló

Un Plan de Accesibilidad es un plan de actuación, cuyo objetivo es hacer accesible gradualmente el entorno existente, con el objetivo de que todas las personas lo puedan utilizar libre y autónomamente. El Plan evaluará el nivel de barreras que existen en un espacio determinado, definirá las actuaciones necesarias para adaptarlo, las valorará, priorizará y propondrá un plan de etapas para su ejecución.

El Plan evaluará y propondrá actuaciones para la eliminación de las barreras existentes en:

- **Los espacios de uso público**, como son calles, plazas, parques, etc.
- **Los edificios públicos**, tales como equipamientos culturales, administrativos, sanitarios, docentes, etc.
- **Los elementos de una cadena de transportes**, desde las paradas y estaciones hasta el material móvil.
- **Los sistemas de comunicación públicos**, haciendo énfasis en los aspectos que tengan que ver con los recursos técnicos de atención al ciudadano y la WEB municipal.

No se trata de que todo el espacio urbano sea accesible, pero sí de que existan itinerarios accesibles, de acuerdo con la normativa vigente, que permitan a la población desplazarse autónomamente y con seguridad y poder utilizar, así mismo, todos los espacios, edificios y servicios públicos, que también serán adaptados. Es por tanto, un marco de acción municipal, que sistematiza los problemas existentes y propone un plan de actuación para resolverlos, ofreciendo soluciones genéricas que, en muchos casos, necesitarán posteriormente del proyecto constructivo concreto.

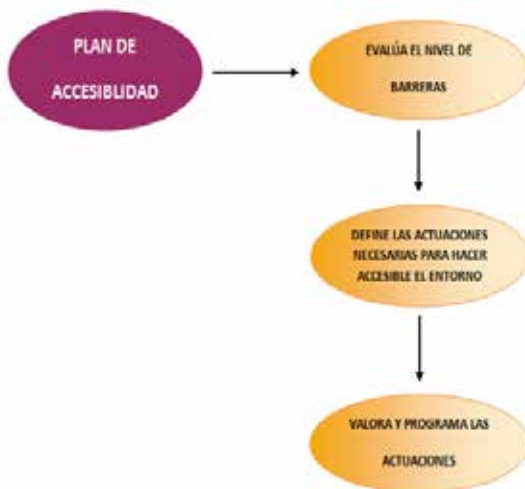
Realizará un diagnóstico de la ciudad desde la óptica de la accesibilidad con el objetivo de proponer soluciones a los problemas detectados. Se elaborará un mapa de la ciudad en el que aparecerán reflejadas las barreras existentes así como las actuaciones que se van a desarrollar para su eliminación.



Miembros de Cocemfe revisando los puntos con necesidad de aplicación del plan de accesibilidad"

Contemplará el análisis de todo el Municipio y nos aportará una visión global de Benicarló en materia de accesibilidad para iniciar las medidas pertinentes que permitan lograr un Benicarló sin barreras.

Servirá como herramienta de planificación a los Servicios Técnicos Municipales encargados de desarrollar proyectos o conceder licencias para los diferentes ámbitos urbanos, marcando directrices y sirviendo de referencia de trabajo para las futuras actuaciones y proyectos municipales, así como corregir las deficiencias que se detecten en obras mal realizadas.



“TRECANT BARRERES”

Muestra fotográfica de Cocemfe Maestrat en la cafetería CANTONET



Fotografías de la muestra en la cafetería el cantonet

La exposición que se montó fue una pequeña muestra de “Trencant Barreres” de la colección de fotografías que los miembros de Cocemfe Maestrat han ido realizando durante los últimos años con la intención de ir denunciando públicamente la insolidaridad y el poco civismo de una gran mayoría de ciudadanos, que hacen caso omiso de las normas de circulación y un uso indebido de las plazas de estacionamiento reservadas a personas con movilidad reducida, así como de las barreras arquitectónicas que se encuentra las personas con discapacidades en el día a día.

La muestra se pudo visionar del 3 al 30 de diciembre en la Cafetería CANTONET, ya que es imprescindible

que se tome conciencia y se sensibilice con lo expuesto, que quizás algún día pueda afectar a cualquiera, con la muestra fotografía se pretende conseguir concienciar y al mismo tiempo que se ponga el empeño en lograr que nuestra ciudad sea totalmente accesible para todos, ya que el lema de Cocemfe Maestrat es: “Hoy por Mí...mañana puede que por Ti”, por ello pedimos que nos ayuden a no crear más barreras.

Solo nos queda, el agradecer a la cafetería Cantonet su disponibilidad en exponer nuestra Muestra Fotográfica “Trencant Barreres” en dicho Local, y también le agradecemos el que la cafetería este totalmente adaptada a las personas con movilidad. GRACIAS y esperamos volver a exponer la muestra fotográfica.

promoción marzo

20% 30% 40%



Perfumería
Yolanda

c/ Socorro,1 - VINARÒS - Pío XII - BENICARLÓ

Dto.



Nuevo banco de alimentos en Peñíscola

Alex Calvo
Coordinador Peñíscola

Un grupo de socias de COCEMFE Maestrat Peñíscola toma la iniciativa de hacer una campaña de recogida de alimentos para las familias mas necesitadas

Fátima Olascoaga, socia de COCEMFE lo describe de siguiente manera:

Nos hemos dado cuenta que la crisis también ha llegado a Peñíscola, que hay muchas familias viviendo en condiciones precarias, que muchos de nuestros vecinos no solo no llegan a fin de mes, sino que se las ven y desean para pasar el mes. Sabemos de amigos que aun pueden ir viviendo con el subsidio, porque no pagan alquiler, otros que reciben ayudas para la luz y otros para el alquiler; otros que se les acabó el paro y no pueden hacer frente a los pagos y comer al mismo tiempo.

Nos hemos dado cuenta que si abrimos los ojos y miramos a nuestro alrededor la situación es realmente desesperante.

Un grupo de socios de COCEMFE Peñíscola, un día reunidos decidimos que estábamos hartos de protestar y quejarnos por la crisis y sus consecuencias, y acordamos pensar entre todos que podíamos hacer. Así surgió la idea de empezar a crear un Banco de Alimentos. Como ninguno de nosotros había participado en algo semejante, contactamos con el Encargado del Comedor Social de Benicarló que funciona con voluntarios de todas las asociaciones que participan, etc.

A día de hoy hemos hablado con CONSUM que nos ayudará con todos los productos que retire, hemos hecho carteles para darnos a conocer y solicitar la ayuda de nuestros vecinos, HEMOS EMPEZADO A CAMINAR Sabemos que queda mucho por hacer, y aún somos muy pocos pero tenemos la confianza que se nos unirán otros, personas que al igual que nosotros sienten que es el momento de arrimar el hombro, que juntos podemos hacerlo, que un grano de arena es insignificante pero muchos forman una playa.

Te esperamos, te necesitamos, estaremos los martes y jueves de 10 a 13 y de 16 a 19 hrs. En el Edificio Sociocultural de Peñíscola. Como Coordinador de COMEMFE Peñíscola, agradezco esta gran idea i oportunidad en ayudar ha estas infatigables socias, que ya como voluntarias hacen que la asociación se involucre una vez más en concienciar y

ayudar a las personas con menos recursos, en estos momentos tan difíciles para estas familias.

Justo esta semana hemos empezado la campaña, CONSUM nos da productos perecederos, los cuales al no podernos hacernos cargo porque no disponemos de nevera ni congelador, estos, los llevamos al comedor de Social de Benicarló. La intención es conseguir que nos cedan una nevera para poder hacernos cargo de estos productos y repartirlos a las familias necesitadas de Peñíscola, las cuales, deberán haber pasado por Servicios Sociales

Próximamente haremos campañas informativas en el colegio y instituto, para infundir el valor de la solidaridad desde edades tempranas, y que aporten, por poco que sea, productos no perecederos al Banco de Alimentos .

BANCO DE ALIMENTOS

Con TU AYUDA podemos hacerlo

ACEITE, LECHE, LEGUMBRES SECAS, PASTA, ARROZ, CONSERVAS

Recogida los martes y jueves
Mañanas de 10 a 13 horas
Tardes de 16 a 19 horas

DIRECCIÓN
Edificio Sociocultural,
4ª Planta,
Sede COCEMFE

COCEMFE
MAESTRAT



Seminario Accesibilidad Universal: municipios para todas las personas

Se ha celebrado en Vinaròs, durante los días 23 y 24 de octubre, un seminario sobre Accesibilidad Universal, cuyo objetivo principal era dar a conocer el concepto de accesibilidad para todas las personas en edificación, urbanismo, transporte, comunicación y servicios.

La accesibilidad es un derecho básico y por lo tanto las administraciones públicas han de actuar para conseguir que ninguna persona quede discriminada ya sea por su edad, discapacidad o características funcionales. El seminario estuvo organizado por el Ayuntamiento de Vinaròs y patrocinado por Vodafone España y el Real Patronato sobre discapacidad. Fue impartido por PREDIF, que es la plataforma representativa estatal de discapacitados físicos y para ello se desplazaron desde la capital de España dos profesionales de dicha plataforma: Tatiana Alemán Selva, asesora en Accesibilidad Universal e Isidro Martín del Río, técnico de accesibilidad. Ambos profesionales han mostrado poseer una experiencia dilatada sobre la materia y un profundo conocimiento del tema.

El seminario estaba destinado a los responsables de las diferentes áreas de las administraciones públicas locales así como, para representantes de los principales sectores de la actividad privada del municipio: comercio, ocio, cultura, deporte. Por su importancia y trascendencia para la vida de los habitantes de Vinaròs, hubiese merecido la participación de los diversos representantes de las áreas ya mencionadas, desgraciadamente no fue así.

Al seminario si asistieron representantes de COCEMFE MAESTRAT: voluntarios, amigos y asociados y por supuesto el Presidente y Vicepresidente de la entidad. Tanto Tatiana como Isidro lograron que la actividad fuera muy amena y esclarecedora a través de ejemplos prácticos que los asistentes al seminario realizaron por la ciudad de Vinaròs.

Teoría y práctica en perfecta armonía, podría ser el resumen de este interesante seminario del que todos los asistentes quedaron muy satisfechos. Gracias Tatiana, gracias Isidro por vuestra profesionalidad y entrega y gracias a la Ortopedia Roca por la prestación de 3 sillas de ruedas para un mejor desarrollo del seminario.



El seminario fue inaugurado y clausurado por la Regidora de Turismo y Playas la Sra. Elisabet Fernández



Comienzo de un nuevo curso para Cocemfe y su Club Bamesad

Con la presencia del Presidente de COCEMFE MAESTRAT Manolo Celma, y su Vicepresidente Ramón Meseguer, se celebró en los porches de la Ermita de Nuestra Sra. de la Misericordia y San Sebastián, la apertura del nuevo curso 2012-2013 para personas con algún tipo de problema, tanto físico como psicológico. Fueron muchos los familiares, socios, amigos, deportistas y simpatizantes, así como voluntarios y técnicos, los que acudieron a esta importante cita.

Se están realizando gestiones por parte de la presidencia de COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, para beneficio de todos los afectados. La crisis económica incide de manera muy especial, en el mundo de la discapacidad, por todo ello, se necesita unión y valorar todo aquello que se realiza para que las actividades programadas puedan llevarse a cabo. No basta con acudir a comerse una rica paella, por cierto, cocinada de manera extraordinaria por los Delfín, padre e hijo, gracias a ambos, también hay que apoyar las gestiones que se realizan por parte de la dirección con su quehacer constante.

Fue una gran fiesta en la que todos disfrutamos de la magnífica paella ya citada. Todos esperamos dar comienzo al nuevo curso, para que las ilusiones y los objetivos propuestos, se vayan cumpliendo y haciendo realidad.

Carrefour Vinaròs, un año más, puso los condimentos para la paella y regaló un jamón y unas cuantas "delicatesses". El Ayuntamiento cedió las instalaciones de la ermita, la brigada de servicios subió las mesas y las vallas, Espectáculos Maestrat prestó sus mesas y el restaurante la Ermita concedió dos comidas gratuitas para ser sorteadas en la rifa que se efectúa durante la fiesta. A todos ellos muchas gracias y sobre todo, a los voluntarios que pusieron, como siempre, voluntad y trabajo, para que esta fiesta pudiera ser una realidad.

Los Tigres del Servol amenizaron con maestría y oficio, esta magnífica reunión para que nada faltara. Esperamos que el curso sea maravilloso y COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, logren sus objetivos a pesar de la crisis. Ilusión y buenos deseos, seguro que no les van a faltar. ¡Ánimo!



En los porches de la ermita de Vinaròs se celebró el inicio del curso 2012-2013. La fiesta nos reunió a muchos y estuvimos en un ambiente inmejorable



Día Mundial de las Personas con Discapacidad

Es preocupante que el público en general, y más los políticos en particular, ignoren que en el mundo existen mil millones de personas con algún tipo de discapacidad; solo en España tenemos más de dos millones. Grave es que lo ignoren, más grave que no se pongan las medidas para paliar en lo posible tantos problemas a los que se enfrentan estas personas y sus familiares a diario.

Digo esto porque el día 3 de diciembre se celebró en todo el mundo el día de la discapacidad, COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, estuvo presente en los actos que se celebraron en Castellón para apoyar al conjunto de entidades y asociaciones que sí se preocupan del colectivo. Es un día en el que se realizan muchas actividades con el único fin de promover la toma de conciencia de la gente y también de los políticos sobre la magnitud y consecuencias que padece este colectivo.

Un grupo de ellos, con algún tipo de discapacidad, mostraron ante el público congregado allí, Plaza Santa Clara (Castellón), a través de una obra teatral, con una duración escasa de 10 minutos y, mediante la expresión corporal, cuán lejos está la sociedad de esta realidad y qué mínima es la "pre-ocupación" de los políticos en buscar soluciones para el mismo. Dejaron bien patente que están abandonados y se sienten "basura". La obra nos puso los pelos de punta a todos los asistentes.

Por allí pasó el Sr. Alcalde de la Ciudad, acompañado de la Sra. Concejala de Bienestar Social, no sé si tomaron nota de las inquietudes y de los enormes problemas del colectivo que allí se mostraron. Creo que su paso por dicha plaza fue meramente testimonial, ojalá que esté equivocado.

Se dio fin al acto con la lectura de un manifiesto, en el que se expresaba con meridiana claridad, la precaria situación en la que se encuentran estas personas y las organizaciones del sector y, llamar la atención de la clase política para que no se retroceda en el campo de los derechos de las personas con discapacidad conquistados a lo largo de la amplia y consolidada trayectoria del tejido asociativo. No siempre son motivos económicos.

Todos somos responsables de que la inclusión social de las personas con distintas CAPACIDADES sea una realidad, depende de nosotros y de las barreras que la sociedad ponga en su camino y no de la deficiencia, ACTUEMOS.



Esquí alpino para personas con diversidad funcional

Esther Santos

Este deporte como muchos otros se origina de la necesidad de encontrar oportunidades de rehabilitación y de recuperación para veteranos discapacitados que participaron en el conflicto bélico de la segunda guerra mundial.

La primera persona en con discapacidad en participar en una competición de esquí fue Franz Wendel, quien habría sufrido la amputación de una pierna a consecuencia de la guerra, gracias a su ingenio hizo un par de muletas uniéndolas a un esquí lo que le permitió sostenerse y esquiar.

En el final de los años 40, la Asociación de Esquí de Austria financiaba una división de esquí para discapacitados. En esos momentos empezaron a desarrollarse programas de esquí adaptado en hospitales militares de Europa y América.

La guerra del Vietnam, que ha producido un enorme número de discapacitados, ha sido otro conflicto que ha dado lugar a un impulso definitivo al esquí adaptado.

Las técnicas del esquí adaptado son fundamentalmente cuatro.

Mono-Ski.- El monoski fue desarrollado para personas que esquían en una posición sentada. Una persona que utilice este equipo debe ser alguien con fuerza en la parte superior del cuerpo, equilibrio y movilidad de tronco. Un individuo con amputación de los dos miembros inferiores, espina bífida o con una lesión medular por debajo de la D-4 es un buen candidato para el monoski. El esquiador se sienta en un asiento moldeado sujeto a un soporte que va unido a un esquí. Un cerrojo ajusta el soporte al esquí. Para el equilibrio y los giros el esquiador se ayuda de dos estabilos. El diseño del monoski ayuda al esquiador a usar el esquí dinámicamente. Está diseñado para poder subirse solo al telesilla, lo que proporciona la oportunidad de esquiar de forma independiente.



Bi-Ski.- El biski fue desarrollado para personas que esquían sentadas. Esto incluye esclerosis múltiple, distrofia muscular, parálisis cerebral, espina bífida, lesiones cerebrales o lesiones en la médula espinal por encima de la D-4. El esquiador se sienta en un asiento de fibra de vidrio con dos esquís debajo. Los dos esquís dan una base más ancha y mejor equilibrio que un monoski. Con el biski se puede esquiar de forma independiente ayudado de dos estabilos para el equilibrio y los giros. Para los esquiadores principiantes y aquellos que necesitan más ayuda se puede utilizar una barra para las manos y unas cintas que lleva el monitor de esquí, para poder sujetarle.



3-Huellas.- Este tipo de esquí está indicado para personas con amputación de un miembro inferior, polio o hemiplejía. Las personas que esquían sobre tres huellas llevan un esquí normal y dos estabilos largos que forman los tres puntos de apoyo con la nieve.



4-Huellas.- Los esquiadores de cuatro huellas usan dos esquís y dos estabilos. Algunas veces usarán unos sujetadores que conectan las puntas de los esquís para evitar que se crucen o permitir un mejor equilibrio. Las personas con discapacidad en las extremidades inferiores son los que se pueden beneficiar de este tipo de esquí adaptado. Esto incluye personas con parálisis cerebral, espina bífida, lesiones medulares incompletas, esclerosis múltiple, lesión cerebral o los que tienen amputaciones bajas de los

miembros inferiores. Casi todas las personas que andan con bastones podrán esquiar con cuatro huellas. Los **estabilos** son un auxiliar esencial para la práctica del esquí alpino adaptado. Son bastones adaptados con unos esquiños pequeños montados en los extremos. Proporcionan al esquiador estabilidad y le permiten girar. Dos esquiños y dos estabilos proporcionan los cuatro puntos de apoyo en la nieve. Los estabilos utilizados con el monoski y el biski son iguales que los utilizados en la modalidad de 4 huellas pero más cortos.



El esquí adaptado también tiene su lado competitivo.

El esquí alpino paralímpico incluye las pruebas de descenso, súper-gigante, eslalon gigante y eslalon. Existen tres categorías: **Deficientes Visuales, De Pie y En Silla**, subdivididas a su vez en clases, dependiendo del grado de discapacidad de los esquiadores.

Los deportistas con amputación de una de las piernas utilizan un esquí individual, muletas para esquiar o prótesis ortopédicas. Los competidores con amputación de ambas piernas o con parálisis utilizan un sit-ski (silla-esquí). Aquellos deportistas que tienen amputaciones en los miembros superiores compiten sin bastones. Los deportistas ciegos compiten acompañados de guías que les dirigen por la pista.



**Rojos
Picota**
VINOTECA

Peñíscola



Jornada de concienciación y deporte adaptado en Amposta

Institut de tecnificació de les terres de l'Ebre

El Jueves, 24 de enero, COCEMFE MAESTRAT-BAMESAD se desplazó a Amposta para realizar una jornada de Deporte Adaptado con el alumnado del Institut de Tecnificació de les Terres del Ebre. Fue una mañana completa realizando un trabajo teórico-práctico con chicos y chicas de diversas edades y ciclos formativos. Es con este trabajo, donde se puede comprobar que la sociedad empieza a enfrentarse al reto que supone la integración, o mejor dicho, la no exclusión de la persona diferente. Unos y otros, alumnos y técnicos, disfrutaron este día de integración e inclusión social, con la propuesta de trabajo que COCEMFE MAESTRAT-BAMESAD presentó y desarrolló en esta bonita ciudad de Amposta.

Al alumnado se le distribuyó en cuatro grupos y a cada grupo se le dividió en tres. Una vez habían recibido la parte teórica, se incorporaban en los siguientes deportes: Baloncesto en silla de ruedas, Boccia y Goalball (deporte para invidentes). Disfrutaron en las tres modalidades deportivas, fueron felices y la actividad se les hizo muy corta. Expresaron sus deseos de volver a repetir tan estimulante actividad, diferente y divertida para todos ellos.

Con este tipo de trabajo los alumnos, no solo llegan a conocer las limitaciones de las personas diferentes, sino y que sobre todo, descubren en ellos las grandes cualidades que poseen. Fueron muchas las expresiones de admiración hacia el mundo de la DISCAPACIDAD. En COCEMFE MAESTRAT-BAMESAD, pueden estar orgullosos por el trabajo bien hecho, gracias a vosotros la sociedad poco a poco va cambiando su actitud y pensamiento hacia el mundo de cualidades distintas. El día no hubiese sido lo mismo sin el trabajo que hicieron las personas que



nos atendieron en el centro y que en todo momento estuvieron a nuestra disposición: Maite Arasá, Eva Roig, Silvia Cañado. Gracias y gracias a la Dirección del centro, por permitir esta clase de actividad. Para la parte teórica y la realización de los deportes, se desplazaron a la ciudad de Amposta: Manolo Celma, Juan Carlos Balbás, Josep Ginovart y Rafael Mingo. Para finalizar resaltar y destacar la actitud, participativa y respetuosa, de los alumnos en todo momento.



DEPORTES



VIII Critérium Internacional de Ciclismo Adaptado De la Vall d'Uixó

Buena participación de COCEMFE MAESTRAT-BAMESAD



Más de cincuenta ciclistas adaptados se dieron cita en el Estadio Municipal José Mangriñan de La Vall d'Uixó, para participar en el VIII Critérium Internacional de Ciclismo Adaptado organizado por el Club D'esports Adaptats La Vall. Dicho Critérium reúne a las mejores figuras, tanto del panorama nacional como internacional. La prueba se disputó en dos series: MH 1-4 y WH 1-4. A las diez comenzaba la primera serie en la que participaban ciclistas procedentes de diferentes comunidades entre los cuales figuraban cinco de nuestros ciclistas adaptados.

Dieron 30 vueltas al velódromo demostrando, todos ellos, estar en una forma extraordinaria, se alcanzó una media de 26,31 km/h. COCEMFE MAESTRAT-

BAMESAD estuvo a una gran altura, a pesar de utilizar un material ya caduco y que nadie utiliza. Hay que destacar su entrega y espíritu de sacrificio..., Vinaròs puede estar orgulloso de estos grandes deportistas.

En la segunda carrera se dieron 40 vueltas al velódromo y en ella participaban 24 corredores entre nacionales e internacionales. El ritmo fue frenético desde el primer segundo. Se alcanzó una media de 38,1 Km/h. Hubo en esta prueba una lucha encarnizada entre varios corredores, entre ellos el nacional Vicente Arzo, que a la postre hacía el segundo puesto, siendo el vencedor de esta manga, el corredor de Moldavia, Víctor Rotaru.

Hubo una gran afluencia de público y la participación de corredores fue histórica, batiéndose todos los ▶

► records de las anteriores ediciones. Terminada la prueba, todos los participantes y familiares fueron invitados a una comida en un hotel de la ciudad. La organización fue perfecta y los que asistimos al evento procedente de Vinaròs nos preguntamos: ¿algún día podremos disfrutar de un evento tan importante en nuestra ciudad?



BLO Bikes
bike store
www.blokbikes.es

VENTA
ALQUILER
TALLER REPARACIÓN
LAVA-BICIS
EQUIPACIONES
NUTRICIÓN

Tel. 964 82 62 57

40° 24' 57.75" N
0° 25' 56.95" E

Avda. Méndez Núñez, 109 - 12580 BENICARLÓ



Bamesad en el Open de Navidad de Deporte Adaptado en Onda

El Club BAMESAD de COCEMFE MAESTRAT, se desplazó a la ciudad de Onda para participar en el Open de Navidad de Deporte Adaptado que todos los años, por estas fechas, organiza el Club Adaponda de la ciudad. Por la mañana se celebró, en el Pabellón Víctor Cabedo Carda, el Open de Tenis Mesa con la actuación de tres importantes clubs: Ontinyent, Bamesad y Adaponda, con una participación de 29 deportistas. Nuestros muchachos, cada temporada, logran subir un “escalón”, demostrando que disfrutan de la actividad logrando buenos partidos ante deportistas de un gran nivel y experiencia. Sus monitores realizan una gran labor con estos chicos, consiguiendo que todos ellos sean felices, esto, lo más importante. Felicidades a Ramón Meseguer Albiach, Paco Hernández Valls y a Pascal Gómez Doménech por esa gran labor que llevan a cabo. Ya por la tarde se realizó el Open de Navidad de Natación, con una participación de 131 nadadores pertenecientes a nueve clubes de la Comunidad Valenciana y el Club Natación Murcia. BAMESAD acudió a este Open con trece nadadores que realizaron marcas extraordinarias, todos ellos, en aquellas pruebas en las que participaban. Jonathan Guardino nadó 100m. libres y 50m. libres. Helena David y Daniel Ferrer, 25m. libres. Dennis Guerrero, Sergi Ayza, Adrian Vicente, Aleix Barón, Álvaro Urgellés, Jordi Rivera, nadaron 50m. espalda. Sergio Castell, Piotr Dworniczak 50m. braza. Omar Sánchez, Dennis Guerrero, Piotr Dworniczak, Adrian Vicente, Sergi Ayza, Álvaro Urgellés, Sergi Castell, Jordi Ribera, Jonathan Guardino 50m. libres.

Finalmente se efectuó la prueba de relevos 4 X 50 m. en la que BAMESAD participó con un combinado de distintas generaciones mejorando su registro en diez segundos. Jonathan Guardino, Álvaro Urgellés, Sergi Castell y Jordi Ribera, formaban este combinado que sin duda alguna nos darán grandes alegrías. Quiero finalizar esta crónica, felicitando a Estefanía Esteller Beltrán, Juan Carlos Mas Hernández y a Esther Santos Ortega por la gran labor que están realizando con los pequeños que, sin duda alguna, tienen por delante un futuro muy prometedor.



Algunos de los participantes del open de navidad

DEPORTES



Aventurillas sobre ruedas

Bajada haciendo Rafting en el Noguera Pallaresa

Álex Calvo Prats

Bueno, antes de empezar, deciros que he estado un poco desaparecido durante casi dos años por temas de salud, ahora ya estoy mejor y en busca de nuevas aventuras. De momento voy hacer memoria, porque últimamente solo tengo una aventura que prefiero no contar ahora...

Me voy a remontar al verano del año 2005. Estábamos en un pueblo llamado Areu, al norte del Pallars Sobirà, en el Pirineo de Lleida. Un pueblo de postal, precioso, yo he podido disfrutar de una casa allí durante unos años, y por ser un sitio situado en el alto Pirineo, es perfecto para ir en silla porque sus calles no tienen mucho desnivel.

Al lío!!! O a la Aventurilla!!!!

Cerca de allí hay un pueblo que se llama Llavorsí, donde hay varios sitios para hacer Rafting, Hidrospeed, Barranquismo... todo tipo de deportes de aventura.

Estuve preguntando en varios sitios para hacer un descenso en Rafting. Algunos me decían que no se podían hacer cargo de una persona minusválida, que digo yo....los minusválidos ellos que no son capaces de poner a una persona con movilidad reducida dentro un bote...Mucho ignorante!!! Al final en uno de los sitios no me pusieron problemas, incluso me dijeron que ya lo habían hecho con mas gente discapacidad. Quedamos para el día siguiente por la mañana.

Salió un día espectacular, sol y el cielo azul.

Tengo que advertiros que a partir de ahora empieza la aventura de verdad!!!

Mis acompañantes eran mi cuñado, que es Puertorriqueño, y en su vida había visto un río igual, y mi madre, que pobre hizo lo que pudo, creo que vino un poco forzada, pero se lo paso genial.

De momento ya lo principal...ponerse el neopreno.. Joder que faenon, eso no entraba ni queriendo!!! Yo veía a mi cuñado esforzándose para que le entrara todo su cuerpo y me partía de risa, sus ojos grandes se le salían de órbita, y su piel morena se le volvía como pálida!!!. Me perdí como se lo puso mi madre, por el tema de vestuarios, pero la oíamos desde el nuestro, como se reía y se esforzaba para poner su cuerpo de Top Model en el traje. Faltaba yo para ponérmelo, la cosa estaba difícil!!! Pero un poco de

jabón ayudo mucho!!! Lo del jabón lo aprendí cuando hacia submarinismo de más joven.

Una vez ya disfrazados, salimos fuera, mi reacción al ver mi madre fue muy buena, que risa, el neopreno adelgaza y estiliza mucho el cuerpo!!! Allí estábamos los tres escuchando las primeras indicaciones del monitor, que si remo por aquí, que si para alante, para tras.... Creo que no le hicimos mucho caso al principio, tuvo mucha paciencia el pobre. Una vez dadas las explicaciones solo quedaba subir al bote y esperar a que abrieran la compuerta de la presa que hay mas arriba, así hay más nivel de agua y más corriente.

Yo me puse en un lateral sentado en el suelo del bote con un remo que casi no tocaba el agua, mi madre al otro lado y mi cuñado delante de mí.

Una vez el nivel del agua fue considerable, nos dejamos llevar por la corriente. Al principio fue fácil, que si ahora rema tu, que si luego derecha que si izquierda para tras, probando si sabíamos lo que hacíamos, yo creo que ni mi cuñado ni mi madre se enteraron mucho, pero hacían lo que podían, igual que yo, que el remo casi no me tocaba el agua y tenía que estirar mucho el brazo. Una vez pasado un trance del río de aguas tranquilas llegaron los rápidos, las caras de mis compañeros de aventura fueron brutales, el agua se nos venia encima, el bote parecía que se partiera en dos, mi madre se cayó dentro de del bote y yo de un empujón la ayude a volver a su sitio, pero como el casco le quedaba grande, se le puso de tal manera que le tapaba la visión, mi cuñado remaba y remaba sin control, pasando de lo que le decía el instructor, mi madre que no veía nada y yo que no llegaba al agua con el remo porque estaba en el medio del bote sin parar de reírme. Una vez pasados los primeros rápidos llego un poco de calma, entonces el instructor puso un poco de orden, esta vez si que le hicimos un poco mas de caso porque veíamos que si no naufragaríamos!!

Fuimos pasando rápidos ya con mas orden, aunque con las mismas risas y emociones, cruzamos por un puente desde donde nos podíamos tirar, bueno se podían tirar porque yo me quede en el bote, ya que mi silla estaba dentro de un jeep que nos esperaba en el





pueblo de Rialb.

Una vez llegamos, y viendo las caras de mi madre y de mi cuñado sabía que esta experiencia fue igual o más emocionante para ellos que para mí, Yo ya lo había hecho antes del accidente y practicaba los deportes de aventura. Pero fue una experiencia nueva para mí, con sensaciones de que dependes de otras personas para salir de una situación.

Vamos que nos lo pasamos muy bien y lo recomiendo a todos, con o sin movilidad reducida.

Os pongo unas fotillos para que veáis las pintas que teníamos, a mi casi no se me ve porque estoy dentro el bote tirado por el suelo en una de ellas.

Espero que os haya gustado mi experiencia y en el próximo número espero tener nuevas aventuras que contaros. ¡Porque la vida es una aventura llena de aventuras!!!



El CBE Madison consigue implantar en su disciplina de baile el wheelchair (baile en silla de ruedas)

El acuerdo alcanzado con COCEMFE, CBE MADISON y MAKING DANCE, permitirá a las personas con movilidad reducida poder disfrutar e impartir sus clases en la ciudad de Benicarló, siendo el Wheelchair una modalidad deportiva dentro de los bailes de salón

Las clases, siempre que se apunte gente, tienen previsto comenzar en enero y serán impartidas por Eduard Casampere,

EL CBE MADISON de Benicarló impartirá clases a personas con movilidad reducida dentro de la modalidad de baile con silla de ruedas (Wheelchair). Una noticia recibida con alegría dada la reconocida complicidad que tiene el club con las asociaciones que apoyan e impulsan cualquier labor social. En los dos últimos festivales benéficos apoyados y respaldados por el club, se contó con la presencia de Nassim y Nayara, sub campeones de Catalunya en esta modalidad.

Fue a principios de verano cuando desde el club benicarlano se trazaron las primeras líneas de trabajo de cara a poder ser pioneros en la comarca en este tipo de modalidad de baile deportivo. Una tarea difícil, que se ha visto recompensada gracias al acuerdo alcanzado por COCEMFE MAESTRAT y la academia de Baile MAKING DANCE afincada en Tortosa, dirigida por Eduard Casasampere que será la persona responsable de llevarlo a cabo en Benicarló. "Hoy es un día de alegría", matizaban desde el club: "Nos sentimos reconfortados, emocionados, contentos... Tenemos gente de Benicarló campeones que se tenían que desplazar para poder realizar sus ensayos. Esto les permitirá evitar desplazamientos



y llevarlos a cabo en la ciudad. Hoy es un día muy grande para nosotros. Siempre hemos querido ayudar- dentro de nuestras posibilidades - a las entidades locales que realizan importantes labores sociales. Lo hemos conseguido gracias a Cocemfe Maestrat, Making Dance, Eduard Casasampere y el club, que siempre ha creído en su labor".

El CBE MADISON abre una nueva puerta que, lejos de los méritos y retos deportivos conseguidos, se posiciona con la satisfacción de haber sido merecedores del mejor premio. El club cuenta con Campeones de España de Rock Acrobático, participantes en programas de televisión como *Mira Quién Baila* ó *Tú sí que vales* (el pasado 16 de noviembre) e impulsor del grupo de rock profesional Froggis Team, que pasea el nombre de Benicarló por toda España., además de participar de forma desinteresada en todas aquellas acciones solicitadas desde el Ayuntamiento de Benicarló.

Menús diarios a 9€
Presupuestos muy ajustados
para comidas y cenas de grupos
Salón privado - 100% accesibilidad

Una Degustación

KURA2

CAFETAPAPLATO COPA

Tel. 964 454 263
www.kura2.es
info@kura2.es

Vinaròs (Castellón)
C.P. 12500
Plaza S. Agustín Nº3

C/ Socors, 46, baixos
12500 VINARÒS (CASTELLÓ)
Tfn. 964 452 986
angelsboti@gmail.com

Mi experiencia con RENFE

Manuel M. Pantaleón

Mi nombre es Manuel y soy socio de Cocemfe Maestrat, voy a contar mi experiencia en la estación de trenes de Vinaròs, por si puede servir de ayuda para cualquier otro usuario que nos desplazamos en silla de ruedas. Mi objetivo era hacer el trayecto Vinaròs-Tortosa y viceversa, para lo cual, me desplace hasta la estación para adquirir los billetes, una vez allí, me coloco en ventanilla, la cual, precisamente no nos queda a mano, y solicito el billete con asistencia, billete que no se genera automáticamente, al no estar conectados los ordenadores de esta estación con los de ATENDO (empresa que presta la ayuda); me entregan el billete de ida y ante la insistencia de saber si tendré plaza y la plataforma para acceder al tren, me requieren si soy conocedor del teléfono al cual, hay que dirigirse, teléfono que desconozco, pero les facilito el 902432343, que se corresponde con el de ADIF Vinaròs, que al ser un número central, ya supongo que van derivando hasta dar con el que se busca. Con mi billete en la mano, y un mar de dudas, esa misma tarde, hago las indagaciones llamando a ese mismo número, número qué por cierto, al ser de tarificación especial, los 7 minutos que necesité para que me aclararán los pasos a dar, me subió la nada despreciable cantidad de 4 euros. La conclusión a la que llegamos, fue que la única plaza H (reservada a personas con discapacidad) que llevaba el tren, venía ocupado por un tal "Méndez". Al día siguiente, me dirijo otra vez a la estación para comunicarles que el billete que me han vendido no tiene validez, al venir ocupada la plaza, comprobación que realiza muy amablemente el señor que expende los mismos, por cierto, diferente al del día anterior. De regreso a casa, viaje que realizo por mis medios, en silla eléctrica, y ante la

necesidad de realizar mi viaje a Tortosa, acuerdo con el taxista el viaje para el día siguiente, supeditando la vuelta, a la obtención de un billete de tren. Una vez en casa, y con ayuda de Internet, localizo la Oficina Central de ATENDO en Madrid, y llamo al Telf. 917744040, donde muy amables, me facilitan los horarios de mi tren de regreso, y acordamos cerrar el de las 21:50 con llegada a las 22:36, con lo que tanto en origen como en llegada, tendré sendas ayudas, para lo cual, me requieren mi nombre completo y teléfono de contacto, y lo único que me falta es conseguir el billete en la estación para esa hora, con lo cual, un tercer viaje más. Al día siguiente, marcho en taxi, y me comunica el taxista, conocedor de mis avatares, que el tal "Méndez", no viajaba en el tren no habiéndose presentado, y manifiesto la poca formalidad de algunas personas, y como nos repercute esa actitud en otros. Ese día, recibo sendos SMS confirmando por parte de ATENDO la ayuda que me prestarán en ambas estaciones, e incluso una llamada de la chica que me espera en la estación de Tortosa. A mi llegada a Vinaròs, compruebo que junto con el operario de ATENDO, está el que me vendió el billete en un principio, y admite ser el originario de la confusión del tal "Méndez", nombre que se debió inventar para hacerme la reserva después de haberme ido con todas mis insistencias, pero no me lo comunicó. Decir que el tren en el que volví, uno de media distancia, Barcelona/Vinaròs, no lleva plaza para personas discapacitadas, me coloqué en el receptáculo de entrada, y totalmente inaccesible por sus estrechos pasillos. Dejo la dirección Web para el que quiera consultarla http://www.renfe.com/viajeros/atendo/servicio_atendo.html



foto: <http://raipressnews.blogspot.com.es>



Discapacidad y actitud social

Rafa Mingo

Según la OMS, cerca de un billón, si, un billón de personas en el mundo, vive con algún tipo de discapacidad. Todos ellos se enfrentan a diario a la discriminación, a barreras físicas y psicológicas, a barreras tecnológicas, de comunicación, legislativas, etc. Por encima de todas ellas y al mismo tiempo, hay que añadir las barreras de actitud social y política, por cierto, los políticos siempre por detrás y lejos de los problemas reales de los ciudadanos.

Formando parte de ese billón de seres, tenemos además entre 110 y 190 millones de personas con algún tipo de discapacidad, que no tienen acceso a la sanidad, educación y empleo y, aquí, en nuestro país la gente se queja de lo que tiene. **El que fuera presidente de los Estados Unidos, Franklin Roosevelt, una persona con discapacidad física, manifestó: "Sabemos que no existe igualdad de habilidades y destrezas, pero insistimos en que debe existir igualdad de oportunidades".**

La sociedad en general, no es consciente de la magnitud del problema que vive a diario este colectivo que lucha con todas sus fuerzas para formar parte e incluirse en la sociedad que de alguna manera le da la espalda. Uno se pregunta cómo actuarían las personas que tienen la suerte de acceder a todos los bienes que proporciona el Estado y un día por cualquier motivo se les denegara el acceso a la educación, transporte, justicia, empleo, salud, deportes, entre otras, ¿cómo asimilarían esta nueva situación? La pregunta merece una profunda reflexión. Llama la atención que las iniciativas y propuestas para la inclusión de este segmento de la sociedad, partan de asociaciones y entidades que sin ánimo de lucro, luchan para conquistar el espacio que les corresponde como ciudadanos iguales ante la ley y con los mismos derechos del mundo "normalizado". La sociedad en su conjunto, necesita CAMBIAR LA ACTITUD hacia el colectivo de personas con distintas cualidades; este parece ser, el principal problema.

El 3 de diciembre se conmemora el Día Internacio-

nal de las Personas con Discapacidad, fecha elegida por las Naciones Unidas en 1982. La mayoría ignora esta fecha. Aquellos que la conocen, casi siempre es porque en su entorno hay personas que tienen algún tipo de discapacidad, pero, repito, la mayoría de los ciudadanos están al margen de este tema. Parece que lejos de "amar al prójimo como a sí mismo", la sociedad viva una época donde cada uno "juega" para él, sin entender que el mundo está compuesto por otros; en definitiva, no interesan los problemas del otro en la medida que no le afecten a uno.

Mucho es el camino por recorrer para asimilar y aplicar estos principios al mundo de cualidades diferentes:

humanismo social, igualdad, solidaridad, integración, inclusión, corresponsabilidad, equidad, no segregación, no discriminación, respeto por la diferencia y aceptación a la diversidad. La sociedad es poco empática y si algo inculca con el colectivo de cualidades diferentes. La falta de información, y también de interés de los entes públicos,

contribuye de alguna manera a que la sociedad no se corresponsabilice con este problema; también el vacío en los medios de comunicación, incapaces de tratar de manera educativa e igualitaria, contribuyen a que el mundo de diferentes no encuentre el espacio que les corresponde. **TODOS SOMOS IGUALES ANTE LA LEY.**

Muchos países no cumplen las normativas dirigidas al mundo de la discapacidad, por eso la OMS insiste en la necesidad de promover el acceso a los servicios generales, invertir en programas específicos para las personas con discapacidad, adoptar una estrategia y plan de acción nacionales, mejorar la educación, formación y contratación del personal, proporcionar una financiación adecuada, aumentar la conciencia pública y la comprensión de las discapacidades, fortalecer la investigación y la recopilación de datos y, garantizar la participación de las personas con disca-



pacidades en la aplicación de políticas y programas. Un buen paquete de medidas que los gobiernos de los diversos países deberían contemplar, con responsabilidad y empeño.

En medio de todo esto encontramos a los padres y madres del colectivo. No resulta fácil ser padre o madre de una persona con cualidades distintas. Sufren un gran deterioro físico y psicológico, se olvidan de sí mismos para entregarse por completo al hijo, viendo como se deteriora su salud, la vida social, el trabajo, el tiempo libre, su autoestima, horas de sueño y... Por todo ello, merecen un inmenso respeto quienes dan todo lo mejor de su vida a cambio de nada, solo por el

gran amor a su hijo, a su familia. Las administraciones públicas, las instituciones y empresas privadas, la sociedad en general, deberían ser conscientes de esta realidad de desigualdad que existe entre familias con algún miembro discapacitado y familias donde no existe el problema y tratar de acabar con esta situación INJUSTA y DISCRIMINATORIA.

La sensibilización de la comunidad está avanzando, lentamente, pero avanzando, aunque el proceso hacia la igualdad real será largo y de mucho sacrificio. Padres y madres, a vosotros os dedico este artículo, con humildad y mucho cariño. Sois luz y ejemplo vivo para todo el mundo "normalizado".

HUMOR





**Y AHORA TAMBIÉN EN c/ SAN FRANCISCO, 2
(enfrente dels Diaris)**



**Amplia gama
en complementos
para personas mayores:
Teléfonos teclas grandes
Lupas, pastilleros, etc**

**Plantillas, prescripciones,
zapatos especiales,
prótesis de todo tipo, tratamientos...**



**Avda. Castelló, 6
(esquina Pio XII)
Tel. 964 40 22 83
12500 VINARÒS**

**San Francisco, 2
(esquina calle del Pilar)
Tel. 964 40 74 82
12500 VINARÒS**

