



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

OBRIM PÁS



EXTRA



Participando nos integramos

**II Certamen de Handbike
en Benicarló**

**Plan de accesibilidad en
Peñíscola y Benicarló**

**Fin de curso
Cocemfe Maestrat -
Bamesad**

**LIII travesía al puerto de
Vinaròs**



Marta Estupiñà y la revista 'Obrim Pas'

Marta amaba todo aquello que le rodeaba, era una mujer interesada en multitud de cosas y actividades, en todo aquello en lo que participaba trataba de llegar hasta el final.

No recuerdo bien como nació en ella la idea de crear una revista para COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD. Si recuerdo, perfectamente y, con mucho cariño, que me preguntaba constantemente cómo se hacía una revista. Yo, que tampoco tenía muchos conocimientos sobre el asunto, no pude ayudarla como me hubiese gustado, sin embargo, ella nunca se desanimó y buscó nuevos caminos.

Marta quería, con esta revista, llegar al público en general, para que este público fuera receptivo de cuantos problemas tiene el mundo de la discapacidad, su sueño era ese, que nadie ignorara a este colectivo, que nadie diese la espalda al esfuerzo ingente que COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD realizan para hacer feliz a mucha gente.

Ella contaba que en esta revista habían de estar reflejadas todas las actividades y todos los derechos de la asociación y su club: en barreras arquitectónicas, en la búsqueda de trabajo, en atención a sus asociados, actividades deportivas y cualquier otra actividad. Marta, en definitiva, quería esta revista para demostrar que todos somos iguales ante la ley y que el mundo de la discapacidad tenía que ser tratado como tal.

Con su trabajo tenaz y una sensibilidad especial, demostró que esta revista podía nacer y cumplir sus objetivos. Acumuló, con mucho esfuerzo y robándole tiempo a su tiempo, toda la información necesaria para que un 20 de diciembre de 2010, saliera a la calle el primer número de la revista OBRIM PAS.

Una vez más, ha quedado claro que el esfuerzo, el sacrificio, la voluntad, el coraje y la tenacidad, puestos al servicio de una buena causa, nos hacen llegar a la meta. Este fue el caso de Marta que junto a personas como Noemí y Vanessa y otros muchos colaboradores a los que ella “conquistó” cogió el compromiso de coordinar la revista OBRIM PAS que la Junta Directiva de Cocemfe Maestrat había pensado que sería un herramienta muy importante para tener a los socios de Cocemfe Maestrat informados de las actividades que se realizaban en la asociación. Gracias Marta.





Asociación de Personas Discapacitadas

COCEMFE MAESTRAT

VINARÒS - BENICARLÓ - PEÑÍSCOLA

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:

Rafa Mingo

Colaboración:

Manuel M. Pantaleón

Antonio Collado

Alex Calvo

Esther Santos

Imprime

A.G. Castell Impresores

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

OBRIM PAS y COCEMFE MAESTRAT no se hacen responsables de las opiniones vertidas en este medio por sus colaboradores.

Participación ciudadana y empleo

Apreciad@s soci@s y amig@s



Las personas para su desarrollo completo han de tener acceso a una plena participación ciudadana. Y el empleo, como parte fundamental de ese desarrollo integral, es una de las carencias que se acusan en el colectivo de las personas con discapacidad. Por ello Cocemfe Maestrat está decidido a poner en marcha, con el apoyo de las distintas administraciones públicas de la provincia, un **programa específico de integración socio-laboral a través de la orientación profesional y la búsqueda de empleo**, dirigido a personas discapacitadas que se encuentran en edad de trabajar, desarrollando itinerarios individualizados de inserción que proporcionen las competencias necesarias que faciliten la integración laboral del colectivo encontrando un trabajo que se ajuste a sus capacidades y necesidades y les permita contribuir significativamente como trabajadores a su comunidad, el programa será desarrollado por la empresa CREOS (Centro de Psicoterapia y Formación en la cual Cocemfe Maestrat ha puesto su confianza con dicha empresa, por los resultados tan positivos obtenidos el año pasado.

En el mundo del trabajo, las personas con discapacidad registran mayor desempleo y menores ingresos que las personas sin discapacidad. Muchas veces sus cometidos son de bajo nivel y poca remuneración, con gran inestabilidad y temporalidad, lo que conlleva una falta de autoestima que hace que abandonen sus intentos de prosperar o encontrar un empleo mejor, desisten. Muchas veces se cae en el error de presentar a las personas con discapacidad como un colectivo homogéneo que comparte una serie de características, como un pobre nivel formativo, que les supone unas altas cifras de desempleo, lo que, a su vez, conlleva un bajo nivel económico, que una vez más se traduce en pobres contextos sociales y culturales. Y en ocasiones, será así, pero habría que contemplar a estas personas como aquellas que sólo tienen una característica común, que es la posesión de su certificado de minusvalía. En el resto, son personas con toda la diversidad propia de los seres humanos. Esta visión de la discapacidad requiere un cambio social que no será posible si no se articulan las medidas necesarias para que el sistema educativo tenga, entre sus prioridades, la educación en el respeto, la solidaridad y fomento de la diversidad. También se ha de poner en marcha un sistema que fomente la imagen positiva de las personas con discapacidad en los medios de comunicación.

Para ello, para considerar a las personas con discapacidad como ciudadanos y que puedan ejercer como tal, es necesario poder acceder a su derecho al empleo, una necesidad básica que tienen que apoyar las administraciones públicas, y que confiamos plenamente que así harán.

Además, la experiencia muestra que, cuando estos trabajadores logran un puesto correspondiente a sus habilidades e intereses, se implican en su trabajo y lo desempeñan de una forma más que satisfactoria

Manolo Celma Campanal
Presidente Cocemfe Maestrat

Colabora
Diputación de Castellón
Área socio-cultural



II Certamen de Handbike en Benicarló

Redacción

El domingo día 2 de junio se celebró en Benicarló el II Certamen de Handbike, prueba que no tiene carácter competitivo, si de exhibición de los participantes, como muestra de lo que son capaces de realizar. Es todo un espectáculo verles evolucionar en sus “artefactos” tomando curvas, alguna de ellas con mucho riesgo. En esta segunda edición los participantes en la prueba tuvieron que completar 22 vueltas a un circuito urbano que partía del centro de la ciudad y que tenía una longitud de 1375m. Aquellos que terminaron realizaron un total de 30Km.

El certamen estaba organizado por COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, como siempre dando la “cara” en beneficio de todos y en especial por el mundo de la discapacidad. Integración e inclusión, términos que van siendo habituales gracias a estos eventos y otros muchos que COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD van organizando por toda la provincia.

Los patrocinadores del certamen fueron el Ayuntamiento de Benicarló, La Diputación de Castellón y el IPDC (Instituto Provincial de Deportes de Castellón). COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, presentó 7 corredores, los cuales, con un material obsoleto y anticuado la mayoría de ellos, fueron capaces de realizar una magnífica prueba.

La victoria correspondió al excelente corredor de La Vall D’Uxó Vicente Arzo que, desde el comienzo de la misma estuvo muy activo y vigilante a las evoluciones de sus contrincantes, realizó una marca de 1.06 horas, le siguieron Víctor Rotaru y Vicente Yáñez.

Finalizó el evento con la entrega de unos pequeños recuerdos y una comida en la Ermita de San Gregorio de Benicarló.

El público asistente disfrutó mucho y aplaudió constantemente al paso de los corredores, algo que los mismos agradecían y a la vez les animaba.

Enhorabuena a todas las personas que han hecho posible tan importante evento deportivo, una “fiesta” que debería realizarse en otras muchas localidades.



8º concurso de dibujo 'crecer en la diversidad'

Redacción

El día 7 de junio se celebró en la Ermita de Nuestra Sra. de la Misericordia y San Sebastián, el 8º Concurso de dibujo Crecer en la Diversidad. Los alumnos del Centro Comarcal Público de Educación Especial Baix Maestrat de Vinaròs se trasladaron hasta este magnífico y extraordinario paraje para realizar sus obras que, sin duda, sorprendieron a todos por la calidad, belleza y sensibilidad mostradas.

La Fundación Solidaridad Carrefour de Vinaròs, que lucha para mejorar la situación de los colectivos más desfavorecidos socialmente y, cuyos objetivos son: PROMOVER la mejora del entorno social, FOMENTAR cambios de actitud y de valores para mejorar la sociedad y PROMOVER la participación de sus empleados en estas iniciativas; el día 18 de junio repartió ilusión y felicidad a todas las personas pertenecientes a este colectivo. Donó los premios a los diferentes ganadores y los diplomas correspondientes así como regalos y objetos que fueron del agrado de todos. Lo disfrutaron plenamente.

El concurso estuvo dividido en tres modalidades, A, B, y C, dependiendo del grado de discapacidad del participante. Alhija Cámara fue el primer premio en la categoría A, Víctor Miralles recibió el primero en la categoría B, y finalmente Soraya Martins, hizo lo propio en la categoría C.

El concurso estuvo organizado por COCEMFE MAESTRAT, cuyo Presidente, Manolo Celma estuvo presente en el acto junto a la Concejala de Bienestar Social y Discapacidad del Ayuntamiento de Vinaròs, la Sra. Marcela Barbe, el Director del Centro Carrefour Vinaròs, D. Vicente Alcaráz y la Jefa de Estudios del Centro "Baix Maestrat", Dª Maica Mollá, acompañados a su vez por alguno de los trabajadores de Carrefour.

Una vez finalizada la entrega de premios, se invitó a todos los participantes, amigos y familiares, a degustar un rico almuerzo en el bar situado en las instalaciones del centro comercial.

Siendo fiel a mi forma de terminar las crónicas, quiero felicitar a la Fundación Solidaridad Carrefour por estas iniciativas a favor de los más desfavorecidos y, al Presidente de COCEMFE MAESTRAT, Manolo Celma, por su capacidad organizativa, también a la Concejala de Bienestar Social y Discapacidad del Ayuntamiento de Vinaròs, por su asistencia y apoyo a este colectivo. A todos, un año más, GRACIAS.



Empieza el plan de accesibilidad en Peñíscola

Alex Calvo, socio de COCEMFE MAESTRAT y coordinador en Peñíscola

Peñíscola empieza a solucionar pequeñas barreras arquitectónicas, dejando para tiempos mejores las grandes obras.

Pasos de cebra, rampa de acceso al pabellón polideportivo, vados reservados... Son pequeñas cosas con poco coste económico, que puede hacer la brigada municipal; es el principio de algo en que COCEMFE MAESTRAT ya hace tiempo que insistía en que era necesario.

Con un presupuesto de 0 Euros para el plan de accesibilidad, se están solucionando los problemas mencionados. Son cosas que aun que parezcan tonterías es un gran paso para toda la población.

Peñíscola tiene muchas cosas buenas, y otras que se han hecho mal y que hay

que solucionar, como puede ser el acceso a la parte nueva del paseo marítimo. Las rampas de acceso son estrechas y con demasiado desnivel. Es una de las cosas que se van a dejar para cuando haya algo de dinero.

También se ha pedido una ayuda a diputación para cambiar la pérgola del punto accesible de la playa



norte. A ver si con un poco de suerte este verano que viene tenemos algo de sombra más cerca del agua. Bastó un paseo con la concejal Lupe Roig para darme cuenta que el ayuntamiento tiene muchas ganas de tirar adelante el Plan de accesibilidad; estuvimos mirando y hablando de las prioridades y de que aunque el presupuesto sea 0 euros, hay pequeñas cosas que se pueden ir solucionando.

Dulce María Pascual, aparejadora de Peñíscola, es la encargada de llevar a cabo el plan de accesibilidad, según conversación telefónica, me comentó que con presupuesto 0 euros no se puede llevar a cabo las obras más complejas, pero que lo

tienen presente.

En general creo que todos están muy concienciados de las barreras que hay en Peñíscola y lo que hay que poner prioridades.

Desde COCEMFE MAESTRAT Peñíscola nos ponemos a su disposición para posibles consultas.

Plan Municipal de Accesibilidad en Benicarló

El Plan Municipal de Accesibilidad en el Urbanismo de Benicarló (Castellón) se encuentra con los siguientes puntos desarrollados.

Tras una pequeña introducción sobre la importancia de la accesibilidad en un municipio como Benicarló, se han desarrollado una serie de consideraciones previas abordando conceptos básicos y características de cada discapacidad.

Antes de abordar en puntos detallados del Plan de Accesibilidad en el urbanismo de Benicarló, tras distintos recorridos por Benicarló y tras comprobar in situ los problemas de cada una de estas personas, se ha realizado un Plan de Participación Pública en el que se ha procedido a la redacción y pase de una Encuesta de Participación Ciudadana para que evalúen el municipio en función del grado de accesibilidad a aquellos colectivos más gravemente perjudicados por las barreras: las personas con discapacidades y



las personas mayores. Para ello se ha contado con la ayuda de la Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España de la Comunidad Valenciana (COCEMFE-CV), Organización No Gubernamental de ámbito estatal, que nos ha proporcionado el contacto y la posibilidad de realizar estas experiencias de campo.

Si bien se ha analizado la accesibilidad de forma global en todo el municipio, para una mejor comprensión y visualización, el estudio se ha dividido en una serie de itinerarios que permiten el desplazamiento por los edificios públicos del municipio, habiendo sido analizados el acceso a los mismos, así como a las zonas verdes que encontramos en él. Los itinerarios han sido seleccionados atendiendo a los requisitos de accesibilidad y a los de flujo de gente. A su vez, estos trayectos se desglosan en tramos que forman las distintas calles del itinerario.

Para analizar estos itinerarios se han utilizado fichas explicativas que analizarán las barreras existentes en función de cada impedimento físico, ya que existen distintos tipos de limitaciones físicas y las barreras arquitectónicas no afectan por igual a todos, incluso algunas de éstas pueden afectar sólo a uno de los grupos de personas con movilidad reducida. Estas fichas van acompañadas de imágenes que faciliten la comprensión del problema y permitan precisar cuál es la barrera estudiada.

A fecha de hoy se han cumplido dos de los cinco puntos marcados en la propuesta de Redacción del Plan de Accesibilidad de Benicarló.

1. Recogida de información en el urbanismo y acceso a la edificación. No solo se han realizado distintos recorridos para detectar problemas de accesibilidad en el municipio en general, sino que también se han estudiado detalladamente los itinerarios principales, secundarios y terciarios consensuados con el ayuntamiento de Benicarló para la redacción de este plan. En este mismo punto se han realizado los trabajos necesarios para recoger la opinión ciudadana y conocer a través de la Encuesta de Participación Ciudadana todos y cada uno de los problemas de accesibilidad existentes en el municipio.

2. Evaluación de la accesibilidad. Se han establecido criterios básicos de accesibilidad, en cuanto a pavimentos, mobiliario, transporte, etc. Por otra parte se han redactado fichas explicativas que analizan las barreras arquitectónicas detectadas en cada uno de los itinerarios nombrados anteriormente. Estas fichas van acompañadas de plano de ubicación y reportaje fotográfico de cada incidencia encontrada.

3. Propuestas de Actuación. A continuación se pro-



pondrán unas soluciones estándar y otras específicas para cada problemática encontrada.

4. Valoración. Se valorarán las propuestas de actuación con el fin de redactar un cuadro de precios y que el ayuntamiento disponga de una estimación económica de lo que supondría solventar cada una de las barreras detectadas en el municipio.

5. Priorización y Plan de Etapas. Por último se desarrollará un Plan de Etapas en el que se priorizarán las acciones según su nivel de importancia para proporcionar al ayuntamiento una base de actuación a lo largo de los próximos años.



Jornada deporte adaptado, concienciación y barreras en centros escolares

D. Josep Ramon Subirats, Director del Institut Cristòfol Despuig de Tortosa, acompañado de D^a Rosa Vallés, Coordinadora de Bachillerato y de D. Xavi Rodriguez, Profesor de Educación Física y Coordinador de actividades, presentó de manera magistral la Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras que COCEMFE Maestrat y su Club BAMESAD, imparten por todos aquellos colegios e institutos que lo solicitan.

Una vez concluida la presentación, Rafael Mingo y Manolo Celma dieron paso a la charla, insistiendo reiteradamente en aquellos aspectos que distinguen al colectivo de la discapacidad y así mismo en aquellos beneficios que el deporte adaptado supone para todos ellos: Favorece el proceso de normalización, consiguen una gran autonomía, logran la inclusión e integración social, aumentan su capacidad de superación personal, mejoran su autoestima y favorece el proceso de rehabilitación.

Integrar y normalizar la práctica deportiva de las personas con alguna discapacidad en el Sistema Educativo y en la sociedad en general, es el objetivo principal de estas jornadas.

COCEMFE Maestrat y su Club BAMESAD, están empeñados en la promoción del deporte adaptado en el ámbito escolar y, sobre todo, en que el fomento del deporte inclusivo en las aulas, sea una realidad; que cualquier alumno o alumna, independientemente de sus características, participe activamente en la práctica deportiva elegida, realizando para ello las adaptaciones que sean necesarias. La mañana fue extraordinariamente positiva. El alumnado de 4^o de ESO del Institut Cristòfol Despuig de Tortosa practicó, junto a deportistas discapacitados, varios deportes adaptados en los que pudieron experimentar sus capacidades y posibilidades, al mismo tiempo que se impregnaban de sensibilización hacia las personas con discapacidad. Entendieron y descubrieron las barreras que las personas con discapacidad han de superar día a día, compartiendo situaciones reales a través de la práctica deportiva adaptada.

Cada día contamos con más profesores que se interesan por esta actividad y toman conciencia de que la discapacidad es una realidad social y que la participación del alumnado es un aspecto fundamental para el logro de la inclusión y el respeto a la diversidad, considerando dicha actividad como una herramienta extraordinaria para adaptar sus clases a la realidad heterogénea del alumnado. Gracias a todos los que habéis hecho posible que esta jornada sea un nuevo éxito de COCEMFE Maestrat y su Club BAMESAD.



En Uldecona con los niños

Patrocinado por el Ayuntamiento y la Fundación Uldecona y organizado por Cuca y Deportes, se celebra por estos días del verano un Campus Deportivo destinado a niños entre 5 y 11 años en el Instituto Ramón y Cajal de la ciudad. Patrocinadores y organizadores nos invitaron a compartir con estos chicos una jornada de Deporte Adaptado y Barreras. Todo un acierto incluir esta actividad entre niños tan pequeños. Demostraron, de todas todas, que están a la altura de niños con más edad. Atendieron, preguntaron y posteriormente practicaron con gran soltura aquellos deportes que llevábamos en el programa: baloncesto en silla, boccia y goalball, las tres ramas de la discapacidad que, en general, suelen gustarles más. Se les hizo muy corto el tiempo utilizado, protestaban porque querían más, señal inequívoca de que se sentían felices y atraídos por las vivencias tan espectaculares y novedosas que estaban experimentando.

Como viene siendo habitual, acompañado de Manolo y Alex impartí una pequeña charla teórica. He de confesar cierto "temor" o nerviosismo al inicio, pues era la primera vez que impartía una clase de Deporte Adaptado a niños tan pequeños. Me lo pusieron muy fácil. Habéis demostrado ser fantásticos. Un abrazo para todos.

Paco también se lo pasó bien con el Goalball, estos chicos son más activos que los mayores de 14 o 15 años. Aprendieron a jugar con los ojos vendados y de verdad que les gustó. Hicimos énfasis en que ellos pueden quitarse las gafas oscuras y ver de nuevo, a diferencia de los discapacitados que, aunque se quiten las gafas, no pueden ver. Una buena lección.

En el baloncesto en silla estuvo Alex, quien con juegos de adaptación al baloncesto "se los metió a todos en el bolsillo". Manolo Celma en esta ocasión se convirtió en un docente extraordinario para explicarles la Boccia. También en este deporte lo pasaron genial. No

quiero olvidarme de Juan Carlos, que estuvo con nosotros y ayudó y participó en toda clase de tareas. Creemos sinceramente que el mensaje ha quedado claro y diáfano entre estos chicos. Hablarán con sus padres –así lo dijo más de uno- para que no aparquen en las plazas de los discapacitados y les dirán que estas personas hacen muchas cosas. Gracias a todos sus monitores y a las personas que nos han atendido y por supuesto a los padres, es evidente que son buenos educadores.



Con la juventud, hacia la integración e inclusión social

Son ya algunos los años que COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD llevan desarrollando un programa de “Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras” en centros escolares. Cada jornada goza de una acogida excepcional entre los alumnos, así como entre los profesores y, estos, a veces, disfrutan mucho más.

La dirección de los centros por donde impartimos estas jornadas se vuelca con estas iniciativas pioneras con las que tratamos de trasladar al propio centro educativo, propuestas físico-deportivas, abiertas para todo el alumnado y que a través de ellas se conciencien y entiendan plenamente lo que es la INCLUSIÓN; con esta finalidad les damos la oportunidad de participar a través del ejercicio físico, disfrutar y lograr un enriquecimiento tanto personal como grupal.

Pretendemos como objetivo fundamental con estas jornadas que los jóvenes “normalizados” puedan acceder a través de actividades deportivas adaptadas, junto a otras personas que si tienen algún tipo de discapacidad y todo ello en un clima de total normalización. De esta forma aprenden a valorar el esfuerzo que las personas con distintas capacidades han de realizar y comprueban las muchas capacidades que estos tienen.

Todo esto es lo que ha ocurrido en el I.E.S La Sénia, donde COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, han impartido una jornada que ha sido del agrado de todos. Los alumnos en esta ocasión eran de 4º de La ESO, a los que hemos dividido en tres grupos para realizar tres deportes: Baloncesto en silla, Boccia y Goalball. Tres deportes que abarcan discapacidades físicas, cerebrales y sensoriales.

Primero y como siempre y a través de un PowerPoint, se les explicó en qué consiste el deporte adaptado y los deportes que pueden practicar las personas con algún tipo de discapacidad. Seguidamente, los diferentes grupos y por rotación fueron practicando dichos deportes. Se divertieron y disfrutaron realizando estas habilidades adaptadas.

En esta ocasión recibimos la visita del Concejal de Deportes de la Sénia quien, en compañía del Sr. Director del centro estuvo acompañándonos observando nuestro trabajo, el cual calificaron de muy interesante y manifestaron con buenos deseos que se repita.

Gracias al alumnado por su comportamiento y también a Pilar, la Profesora de Educación Física del centro, por su inestimable colaboración. Hasta siempre.



Cocemfe Maestrat participó un año más en la Escuela de Verano L' ILLA de Vinaròs

El jueves día 29 de julio el club BAMESAD participo con el Patronato de Deportes de Vinaròs para enseñar a chavales la práctica del baloncesto en silla de ruedas, así como la práctica de jugar al ping pong en silla de ruedas.

La sección deportiva de Cocemfe Maestrat realiza muchas disciplinas deportivas adaptadas entre ellas el básquet en silla y tenis mesa, por ello desde el Patronato de Deportes se nos invito a colaborar con ellos este día a realizar estas actividades que tanto les encanta practicar a los chavales sin discapacidad, y que a los alumnos de la escuela de verano L'illa les encanta, y al mismo tiempo pudieron comprobar la dificultad que hay en manejar la silla y el balón

en básquet, cosa nada fácil, así este año también pudieron comprobar que el jugar al tenis mesa en silla tiene sus dificultades, pero les encanto.

Por ello, agradecemos al Patronato de Deportes esta iniciativa de contar con nuestro club de deporte adaptado, para demostrar a los alumnos que las personas con discapacidades también pueden realizar deporte y lo más importante, creemos, es la concienciación que se hizo con los chavales este día, por ello siempre estaremos dispuestos a colaborar con el Patronato de Deportes en actividades como estas cuando nos lo pidan, ya que es el camino para lograr una integración real entre personas discapacitadas y no discapacitadas.



Fin de curso

Cocemfe Maestrat - Bamesad

El domingo día 7 de julio, COCEMFE MAESTRAT – BAMESAD celebró la despedida del curso 2012-2013 y, como viendo siendo habitual, nos reunimos en las instalaciones de la piscina municipal de San Jordi. La fiesta se organiza, fundamentalmente, para agradecer el esfuerzo que realizan sus deportistas y el apoyo que les brindan sus familias y amigos.

El Sr. Tena, Alcalde de San Jordi desde hace ya muchos años, realiza un servicio excepcional al mundo de la discapacidad. Presta sus instalaciones para que estas personas puedan disfrutar de un baño en la piscina al mismo tiempo que invita a una paella para todos los asistentes a la fiesta, prestando también todo el mobiliario necesario para celebrar un día completo de asueto: Gracias Sr. Tena, el mundo de la discapacidad le está muy agradecido y, mucho más, aquellos que ahora gozan de una silla hidráulica para poder entrar y salir de la piscina con comodidad y seguridad.

De la paella se encargaron Esther Beltrán Redó y su marido, Juan Esteller Sales, extraordinarios cocineros y extraordinarias personas que apoyan al mundo de la discapacidad para que sean un poco más felices. La paella estaba exquisita, como siempre.

La fiesta estuvo presidida por el Presidente de COCEMFE MAESTRAT Sr. Celma, el Vicepresidente, Ramón Meseguer, y la responsable del CLUB BAMESAD, Ester Santos.

Acudieron a este evento numerosos deportistas pero, faltaron otros muchos a los que echamos de menos y les pedimos más integración y, ante todo, más implicación, pues todos vamos en el mismo "carro".

El curso 2012-2013 ha sido un curso repleto de actividades, de ilusiones, de logros y también de alguna que otra decepción pero, ante todo, ha sido un curso de esfuerzos comunes para lograr las metas y objetivos programados.

Gracias a todas las personas que habéis puesto vuestro granito y esfuerzo desinteresado, al servicio de todos estos chicos y chicas, personas maravillosas y extraordinarias. Hasta el curso que viene. Un abrazo para todos.



Cocemfe Maestrat y su club Bamesad, invitados por la fundación Decathlon de Tortosa

El miércoles 5 de junio, la Fundación Decathlon celebraba el día mundial de su fundación, realizando actividades de todo tipo pero, fundamentalmente, deportivas y con aquellos grupos menos favorecidos de la sociedad, transformando esta jornada en un acto de integración, solidaridad e inclusión social de todos estos colectivos. El deporte adaptado ha sido, en casi todos los centros Decathlon, la estrella de la jornada.

COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD fueron invitados por el Decathlon de Tortosa para participar de este día de celebración de la Fundación Decathlon, jugándose un partido de baloncesto en silla de ruedas entre los trabajadores de este establecimiento y los componentes del equipo BAMESAD.

La jornada comenzó con la exposición de un PowerPoint sobre el baloncesto adaptado a los trabajadores de este establecimiento que quisieron y pudieron compartir esta jornada. La charla fue expuesta por Rafael Mingo con las "puntualizaciones" muy sabias de Manolo Celma, Presidente de COCEMFE MAESTRAT. Los trabajadores de este Decathlon mostraron gran interés y realizaron una buena batería de preguntas.

Finalizada la charla se pasó a la parte práctica, donde los trabajadores de Decathlon, disfrutaron de la actividad al mismo tiempo que comprobaban la gran dificultad que conlleva jugar baloncesto sentado en una silla de ruedas. Unos y otros demostraron sus habilidades deportivas y los trabajadores del Decathlon, realizaron una importante tarea de solidaridad ayudando a la integración e inclusión del colectivo de la discapacidad.

Desde COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, queremos agradecer la invitación y el trato recibido durante toda la jornada y especialmente a Eleazara Hernández, Visionada de la Fundación Decathlon de Tortosa, que estuvo participando de esta jornada al mismo tiempo que nos atendía.

Finalizó el evento con una comida y la visita inesperada a una exposición temporal sobre Las Tres Culturas que



el Ayuntamiento de Tortosa ha expuesto en una de las dependencias del Restaurante Supersà. Fue un día muy especial que esperamos se pueda repetir en otras muchas ocasiones.



FERRETERIA LLEIXA



- ✓ COPIAS DE LLAVES Y MANDOS
- ✓ SUMINISTROS INDUSTRIALES
- ✓ MUEBLES DE JARDÍN
- ✓ CERRAJERÍA
- ✓ JARDINERÍA
- ✓ MUEBLE KIT
- ✓ HERRAJES
- ✓ MENAJE



www.cofac.es
T. 964 465 014
F. 964 475 301
Dr. Perà, 2
ferret@ferretlleixa.es
12580 BENICARLÓ (CS)

Floristeria Felis



Tel. 964 471 795
c/ Vinaròs, 1 BENICARLÓ
floristeriafelis@ono.com



XXVI Campeonato Autonómico de Tenis Mesa, Xàtiva

No dudo y lo digo sinceramente, de la gran capacidad organizativa del Xàtiva Club para llevar con éxito este evento y otros de similares características. No es esta la cuestión. Cuando una ciudad alberga un campeonato de la importancia del que estamos hablando, en el que tratamos de integrar e incluir a personas con discapacidad física e intelectual, hemos de estar dotados de una especial sensibilidad hacia este colectivo, algo que no ocurrió en esta ocasión.

Supongo que la Federación Valenciana de Tenis Mesa les otorgó la organización de este importante evento, pensando que tratarían a todos los participantes de igual manera, rotundamente se puede decir que no fue así. Los deportistas adaptados fueron discriminados desde el principio al fin de la competición. Los normalizados, tuvieron en todo momento árbitros enviados por la propia Federación Valenciana, los deportistas discapacitados, fueron arbitrados por voluntarios o técnicos de los diversos clubs que acudieron al campeonato.

Las mejores mesas de juego las disfrutaron igualmente los normalizados, así como también gozaron en todos los aspectos del mejor material disponible por la organización. Los deportistas discapacitados tuvieron problemas incluso para encontrar bolas con las que jugar su partida y el descontrol de orden de juego fue evidente. Todo esto ocurría exclusivamente con los deportistas discapacitados, así que Sra. Yolanda Sipán, de CAMPEONATO INTEGRADO, nada de nada. A alguien se le ocurrió preguntar por la hora de entrega de premios..., qué duro resultó escuchar la respuesta de la organización: para vosotros no hay premios, los premios son para los normalizados; ¿dónde está la igualdad de la que se presume?, ¿es esto justo? Y me atrevo a decir, ¿es esto legal?, ¿es esta la mejor manera de integrar e incluir al mundo de la discapacidad?

Muchos deportistas adaptados se marcharon del Pabellón Francisco Ballester de Xàtiva entre gritos de indignación por el trato recibido, pues ni tan siquiera se nos ofreció la comida que esperábamos; cada uno que se las arregle como pueda, respuesta



lapidaria de la organización.

Será difícil volver a un campeonato de Tenis Mesa a Xàtiva, hacer 600 Km. y un gran esfuerzo en todos los aspectos, para encontrarse con tanta miseria organizativa, hacia el colectivo de diferentes. Al menos, nuestros jugadores tuvieron un excelente comportamiento.

Cocemfe Maestrat Bamesad, repartiendo felicidad

I Jornada de Deportes Paralímpicos en Castellón

Desde el 13 al 17 de mayo, el colegio C.E.I.P. Serrano Suñer de Castellón ha celebrado su **I Jornada de Deportes Paralímpicos**. Este colegio es un centro de escolaridad preferente de alumnos con discapacidad motriz. Toda la comunidad educativa del centro ha colaborado para que esta jornada haya sido un gran éxito. Las actividades desarrolladas durante todos estos días han sido las siguientes: Tenis Mesa, Goalball, Ciclismo Adaptado, Boccia y Baloncesto en Silla. COCEMFE MAESTRAT BAMESAD, fue invitado para realizar la actividad del Baloncesto en Silla. Una charla sobre baloncesto adaptado fue la primera parte de su trabajo, en la que participaron alumnos de 5º y 6º de primaria. Entusiasmo, atención y un gran interés por parte del alumnado, fue la tónica durante el transcurrir de la charla. Finalizada esta primera parte, los alumnos salieron a las pistas polideportivas del colegio para realizar una práctica de baloncesto en silla. Todos querían participar, todos querían conocer este bonito deporte, se les veía felices, alegres, entusiasmados con esta actividad. Poco a poco fueron practicándolo todos y a todos les parecía escaso, querían más. Los que acudimos a realizar esta actividad se nos contagió la alegría y el entusiasmo de estos chicos, era muy emotivo verles tan felices. COCEMFE MAESTRAT BAMESAD, aplaude la puesta en marcha de una actividad que une la labor educativa, la actividad física y la transmisión de valores asociados al deporte y felicita a todos los componentes del C.E.I.P. Serrano Suñer por haberla puesta en marcha y por habernos invitado a participar de tan excelente iniciativa.

Es indudable que una implicación de todas las áreas educativas del centro en la puesta en marcha de las Jornadas Deportivas demuestra, de forma fehaciente, el interés por fomentar los valores adecuados entre el alumnado. COCEMFE MAESTRAT BAMESAD una vez terminada la actividad fue invitado a un pequeño refrigerio por parte de la Dirección del centro, gesto que agradecemos y quedamos a su entera disposición, para volver a realizar cualquier otra actividad que haga tan feliz a estos chicos.



El Club Bamesad de Cocemfe Maestrat en la LIII travesía al puerto de Vinaròs



Se ha celebrado en nuestra ciudad la LIII Travesía al Puerto de Vinaròs. Organizada la prueba por el Club Natación Vinaròs de manera impecable, dicha travesía se disputó sobre tres distancias: 250m. 700m. y 2000m. para los más valientes y preparados.

El Club BAMESAD participó en dos de las distancias, 250m. y 700m. Los responsables del club no estamos muy contentos con la escasa participación de nuestros nadadores, siempre esperamos más de todos vosotros.

Felicitar a los tres nadadores participantes por su entrega y el sacrificio que supuso para ellos la prueba en la que tomaron parte.

Sergi Castell quedó primero en su categoría, es un nadador con un gran futuro, de grandes cualidades y de una disciplina férrea, así mismo, muy trabajador en los entrenamientos. El tiempo nos dirá hasta dónde puede llegar.

Jonathan Guardino fue tercero en su categoría, ha estado todo el verano sin nadar por problemas de diversa índole y no ha llegado a la prueba en las mejores condiciones. Sin duda alguna el curso que viene esperamos de él que siga luchando como nos tiene acostumbrados.

Álex Calvo participó en la distancia de 700m. realizando una excelente marca. Actualmente Álex está preparando una prueba de Triatlón Adaptado y sus entrenamientos son durísimos. Álex te deseo mucho éxito y ánimo para superar los grandes esfuerzos que necesitas para vencer en una prueba tan dura.





El el año que viene, deseamos que para esta importante travesía, nuestros nadadores sean más responsables y se animen a participar. Nuestro Presidente, Manolo Celma y el Vicepresidente, Ramón Meseguer, acompañaron a nuestros nadadores durante toda la mañana.

Desde el CLUB BAMESAD de COCEMFE MAESTRAT, queremos felicitar a la organización por el apoyo que realiza a nuestros deportistas adaptados. Gracias.



Uso fraudulento de las tarjetas de aparcamiento para personas con gran discapacidad

Cocemfe Maestrat pide que se controle su utilización mediante la Policía Local y la Concejalías de Servicios Sociales de cada Municipio.

La falta de estacionamiento en el centro de la ciudad está haciendo aflorar la picaresca, por ello desde Cocemfe Maestrat hemos denunciado ante la Administración reiteradamente el mal uso de las tarjetas expedidas. Muchas tarjetas se solicitan para familiares con discapacidad (padres o madres mayores, hijos e hijas con discapacidad, por ejemplo), y después la familia utiliza el resto de la familia para aparcar sin ir la persona titular de la misma. También se otorgan tarjetas temporales, por problemas de movilidad puntuales, que no se devuelven cuando la persona ya no necesita la tarjeta. También hemos denunciado el uso indiscriminado de tarjetas falsificadas. Este uso indebido de las tarjetas es quizás el más censurable, porque son personas que deberían estar concienciadas del daño que están haciendo al resto del colectivo de personas con discapacidad. El vehículo privado es indispensable para la autonomía

de nuestro colectivo cuando se tiene que desplazar a su trabajo, a su centro de estudios, a hacer una gestión o a disfrutar del ocio y su tiempo libre.

Además también encontramos en falta el poner en marcha medidas de control y sanción por parte de la administración para controlar el mal uso. En Vinaròs se realizó el



cambio de la tarjeta por una nueva con un anagrama del Ayuntamiento para que no fuera tan fácil fotocopiarlas por los familiares, pero aun así estamos viendo que muchas de las viejas tarjetas se siguen sin canjear aun y desde la Regiduría de Bienestar Social y Discapacidad no se a que esperan a requerir a las persona titulares las tarjetas por el nuevo modelo que hay

en el Ayuntamiento de Vinaròs y que se tendrían que hacer en otros municipios de la comarca y que se pidieron en su día por Cocemfe Maestrat.



Cocemfe Maestrat Bamesad en la VI jornada de deporte adaptado en Benicarló

Se ha celebrado en Benicarló la VI Jornada de Deporte Adaptado para personas con algún tipo de dis-CAPACIDAD intelectual y física, dicha jornada ha reunido a más de un centenar de personas de este colectivo.

COCEMFE MAESTRAT BAMESAD participó junto a las residencias del Centro Ocupacional IVAS, El Collet y San Francisco, Afanias y Amay, todas estas residencias y entidades realizan un gran esfuerzo para llevar a cabo este tipo de eventos, a través de los cuales tratan de lograr la integración e inclusión social de estas personas que, sin duda alguna, necesitan que la sociedad les tenga presentes.

Fueron muchas las actividades realizadas en esta jornada: Circuitos de habilidades motrices, dominó, tenis mesa y un partido de fútbol sala que goza siempre de una gran expectación. Asistió a esta jornada el Sr. Alcalde de Benicarló, Marcelino Domingo, acompañado por la Concejala de Bienestar Social, Sarah Vallés, y la Directora Gerente del Instituto Valenciano de Acción Social (IVAS), Sra. Carolina Salvador, entre otras personalidades de la Corporación Municipal. Todos ellos compartieron su tiempo con los discapacitados y familiares e hicieron entrega de los premios logrados por los deportistas, así como a las organizaciones y entidades colaboradoras.

Este año finalizó la jornada con una extraordinaria comida de hermandad, servida y elaborada por los alumnos del Centro Integrado Público de FP de Benicarló, quienes han tenido la oportunidad de participar en la organización de este acontecimiento como complemento a su formación didáctica, al mismo tiempo que han querido solidarizarse e identificarse con este colectivo. Extraordinario trabajo, extraordinario gesto el suyo.

Las VI Jornadas de Deporte Adaptado forman parte de las actividades que el Ayuntamiento de Benicarló organiza cada año durante el mes de mayo, dedicado a las personas con alguna discapacidad, entre estas actividades: La Muestra fotográfica y didáctica "Trencant Barreres", paseo de sensibilización e información, la segunda edición del Certamen de de Hand Bik entre otras; cabe destacar la obra teatral organizada por el Taller de Afanies.

Como novedad a subrayar, además de la participación de los alumnos del Centro Integrado Público de FP de Benicarló, la colaboración de los alumnos del programa INTEGRA del IES Ramón Cid.



Open comunidad valenciana natación adaptada 2013

Se celebró, durante los días 27 y 28 de abril, el Open de Natación Adaptada en la ciudad alicantina de Torrevieja. La participación rondó los 150 nadadores que venían de diversas comunidades de España, al ser un open abierto. Muchos de estos nadadores viajaron a esta bonita ciudad con la intención de realizar "marca" que les permitiese participar en el Campeonato de España de Clubes, así como para el Campeonato del Mundo de Natación Paralímpica que se celebrará en Canadá en el mes de agosto. Participaron en este open de la comunidad, nadadores desde los 8 años de edad y también estuvieron presentes miembros de la Selección Paralímpica de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral, cabe destacar la participación del excampeón del mundo en esta especialidad Richard Oribe, y el nadador más laureado en esta disciplina. El nivel era muy alto y exigente pero nuestros nadadores de COCEMFE MAESTRAT – BAMESAD, Piotr Dwornikzuc y Jonathan Guardino, realizaron una competición digna y meritoria. Pedro ha mejorado sus registros personales tanto en la braza (7") como en la espalda, en esta última especialidad, realizó una marca EXTRAORDINARIA de 1'45"97, rebajando su registro anterior en 11 segundos. No tuvo la misma suerte nuestro Mejor Deportista del Año en Vinaròs, Jonathan Guardino. Jonathan igualó sus marcas; sin duda alguna está preparado para realizar mejores registros pero se encuentra en un cambio profundo de su técnica, circunstancia esta que no le favorece, tenemos esperanza que muy pronto lo logrará. Felicitar a ambos nadadores por su entrega, disciplina, tenacidad y comportamiento ejemplares ante la competición. El Club BAMESAD está orgulloso de tener deportistas de esta calidad humana y deportiva. Enhorabuena porque también representáis con dignidad a nuestra ciudad de Vinaròs.

El acto de clausura del Open Comunidad Valenciana de natación Adaptada, celebrado en la Piscina Cubierta del Palacio de los Deportes Infanta Cristina de Torrevieja, se realizó con la entrega de premios de la tercera jornada, en presencia del Sr. Alcalde de la ciudad, Eduardo Dolón y los Concejales de Deportes y Accesibilidad Luís María Pizana y Tomás Ballester.



Participación en la I media maratón internacional de Benicassim 2013 del club Bamesad

El pasado domingo día 17 se celebró la primera Media Maratón Internacional de Benicassim en la que el club BAMESAD participo con tres deportistas. La carrera organizada por la tienda del corredor 42 Y PICO con el patrocinio del Ayuntamiento de Benicassim, la Generalitat Valenciana y Diputación de Castellón. El recorrido de la prueba de 21,097 homologados por la Real Federación Española de Atletismo, dando la salida de los deportistas con discapacidad a las 9:55 horas y a las 10:00 la de los deportistas de a pie. El recorrido del circuito era llano con algunos repechos en los primeros kilómetros que nos hicieron sufrir mucho de brazos para mover la hand bike, pero a mitad de carrera el terreno se convirtió casi llano cosa que se notó y mucho. El pri-

mer corredor del club en recorrer la distancia fue Pepe Colom con un tiempo de 1:14:58, el segundo fue Manolo Celma con un tiempo de 1:20:36 y el tercero fue Adolfo Rochera con un tiempo de 1:22:28, toda una hazaña ya que era la primera media maratón que participaban los tres deportistas. La entrega de premios se realizo en la propia plaza de la Torre de San Vicente por autoridades del Ayuntamiento de Benicassim y el Diputado provincial de deportes de Diputación. Desde Cocemfe Maestrat agradecer a los organizadores por lo bien organizado que estuvo el evento deportivo, y a los deportistas participantes de nuestro club BAMESAD darles ánimos de seguir entrenando para rebajar la marca en la próxima media maratón que participen.



IV Campeonato de Tenis Mesa Cocemfe Maestrat

El día 15 de junio se jugó en nuestra ciudad Vinaròs, la cuarta edición del Campeonato de Tenis Mesa para personas con **distintas cualidades**. Fue una mañana en la que todos los asistentes pudimos comprobar que el Tenis Mesa de los jugadores del Club BAMESAD está en progreso. Delante tenían a dos clubs de los más importantes de la Comunidad Valenciana: El Adaponda de Onda y el Club de Tenis Mesa de Ontinyent que ocuparon los primeros puestos en casi todas las categorías.

El campeonato comenzó a las 10:00 h. de la mañana con una organización impecable que, magistralmente, "conducía" Esther Santos.

Los participantes fueron divididos en cuatro grupos, según el tipo de discapacidad: Habilidades, Categoría Adaptada, Competición Físico/pie y Físicos/ silla. Nuestros "arbolillos" van creciendo en experiencia y en técnica y, bajo mi punto de vista, les falta concentración y saber cuál es la táctica adecuada ante los rivales. Sin duda alguna pueden lograr un progreso aceptable si son capaces, a través del entrenamiento, de mejorar estos lances del juego.

En la categoría de Habilidades, el Club Adaponda conquistó los tres primeros puestos: Cristina García, Vanesa García y Jesús García, por este orden fueron los medallistas. En la categoría Adaptada, Javier Peña y Víctor Chiva, del Club Adaponda, subieron al primer y segundo escalón del cajón, ocupando el tercer puesto Enrique Gandía del Club Ontinyent. En Físicos/pie se repartieron los tres primeros puestos entre: Jorge Pérez del Club Adaponda, J.R. Mendieta del Club Ontinyent y Damién di Maio del Club BAMESAD. En la categoría de Físicos/silla el Club BAMESAD hizo completo y por este orden: Ramón Meseguer, Manolo Celma y Pepe Colóm.

La entrega de premios se efectuó por parte de la Responsable del Club BAMESAD Esther Santos, con la ayuda del Presidente y Vicepresidente de COCEMFE MAESTRAT, Manolo Celma y Ramón Meseguer respectivamente. A todos los participantes se les entregó una bolsa con varios objetos, todo un detalle que ojalá copien otros clubs más importantes que el nuestro.

Al torneo solo le faltó la guinda, ¿cuál? La presencia de algún representante de la Corporación Municipal. Qué soledad se siente cuando no te encuentras arropado, cuando observas que nuestros representantes sí que acuden a otros eventos



que nada tienen que ver con la discapacidad. Todos somos iguales ante la ley..., ¿cuándo lo aprenderán?

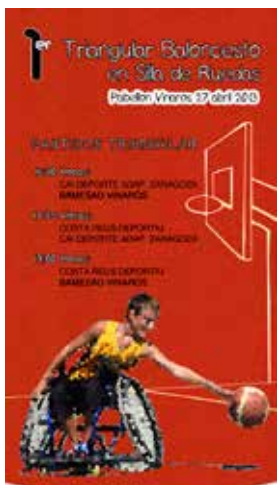
Enhorabuena a todos los que han intervenido en este torneo, pues cada año, vuestra participación, hace más grande al TORNEO y a nuestra CIUDAD, algo que tenían que tener en cuenta nuestros representantes, TODOS.



Gran triangular de básquet en silla de ruedas en Vinaròs

El sábado 27 se celebró en el Pabellón Municipal de Vinaròs organizado por Cocemfe Maestrat y su club BAMESAD, con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes y el IPDC de Diputación de Castellón, el primer triangular de baloncesto en silla de ruedas de Vinaròs, donde se dieron cita los clubs de esta especialidad, BAMESAD (Baix Maestrat Esports Adaptats) de Vinaròs y comarca, CAI Deporte Adaptado de Zaragoza y Costa Reus Deportiu de Reus. El triangular empezó a las 16:30 horas entre el equipo anfitrión BAMESAD y el CAI Deporte adaptado donde se pudo ver un gran encuentro, aunque los del CAI con más experiencia en competiciones se impuso al equipo del BAMESAD.

Acto seguido se enfrentaron los equipos del CAI adaptado Zaragoza contra los del Costa Reus Deportiu, y la cosa ya estuvo más igualada ya que los dos equipos están acostumbrados a competir, cosa que pudimos ver por las jugadas que se observaron durante el encuentro. Para el club BAMESAD este tipo de partidos es toda una experiencia al poder jugar con jugadores experimentados en baloncesto de silla, ya que así, el equipo de baloncesto en silla del BAMESAD coge experiencia. El ganador del triangular fue el equipo Costa Reus Deportiu, siendo el segundo clasificado el CAI Deporte Adaptado Zaragoza y quedando en tercer lugar el equipo del BAMESAD. También comentar que



en el mes de mayo está prevista la celebración del segundo triangular en la ciudad de Zaragoza, mientras que el tercer triangular y último tendrá lugar en Reus en el mes de junio, donde daremos por finalizado la serie de partidos en los que los clubs participantes visitarán las tres ciudades. Recordar que el club BAMESAD se creó en el año 2002 por COCEMFE MAESTRAT al comprobar que en la comarca del Maestrat no había ningún club que tocara el deporte adaptado. En un principio las disciplinas del club fueron natación y tenis mesa, y en la actualidad, además de los deportes mencionados, se practica el baloncesto en silla, Hand-bike (bicicleta de mano), la boccia y el atletismo. El club está actualmente compitiendo en natación, tenis mesa y boccia en los campeonatos autonómicos. Destacar que en el caso de esta última disciplina con una notable clasificación en Liga Autonómica, a falta de una sola jornada.



Gran triunfo conseguido en el campeonato comunidad valenciana de crono individual

El sábado 13 de julio el equipo BAMESAD Ciclismo Adaptado suma otro triunfo al conquistar la medalla de plata en el Campeonato de la Comunidad Valenciana en la modalidad de contra reloj individual en la localidad de Canals. Alex Calvo que además de luchar contra el reloj lo hacía contra 17.2 Km y los 40 grados de una tarde en la que los de COCEMFE MAESTRAT dedicaban esta plata que sabe a oro a MARTA ESTUPIÑA, que nos dejó un día antes y que siempre participará con el club llevándola en nuestros corazones.



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

Bon Dégustation

KURA2

CAFETAPAPLATO COPA

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

Vinaròs (Castellón)
C.P. 12500
Plaza S. Agustín N°3

r9i
rehabilitación
interiorismo

Carlos Galiana Llinares
Arquitecto técnico colegiado

TELÉFONO: 635 16 46 68

ACCESIBILIDAD, DISEÑO, LICENCIAS APERTURA
GESTIÓN OBRAS, CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA



Objetivos comunes, diferentes caminos

Rafa Mingo

Los voluntarios de COCEMFE MAESTRAT-BAMESAD luchamos por los mismos objetivos y creemos que el mundo de la discapacidad puede avanzar hacia la igualdad, integración e inclusión social, con nuestro trabajo y dedicación, por todo ello, les apoyamos y les brindamos nuestro cariño y todo nuestro esfuerzo. Somos los voluntarios del siglo XXI. Por lo dicho anteriormente, es inconcebible observar que por razones o discrepancias entre voluntarios, no se puede abandonar el barco en medio de la tempestad. Las personas con algún tipo de discapacidad están por encima de cualquier especulación de tipo personal, ellas y ellos son lo más importante y a ellos nos debemos cuando hemos elegido **voluntariamente atenderles y ayudarles**.

COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD vienen realizando un esfuerzo y un trabajo excepcional a favor de todo este colectivo, incluidas sus familias y las personas de su entorno, por todo ello, tanto el Presidente como la responsable del Club BAMESAD, merecen respeto y merecen que todos aquellos que un día nos comprometimos a ser voluntarios, cumplamos con nuestros compromisos y no seamos prisioneros de nuestros caprichos.

No se nos pide que cambiemos nuestra forma de ser, sentir o pensar, simplemente se nos pide que pensemos en el futuro del colectivo, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses, ilusiones, deseos y todos trabajando en la realización de un proyecto común.

El compromiso es el grado de implicación que cada persona pone a disposición de lograr sus metas y objetivos. Cada voluntario tiene unas metas y unos objetivos, todo depende de las personas a las que se atiende. No es lo mismo entrenar a personas con discapacidad para competir, que buscar la salud de las personas con otras necesidades. Por todo ello,

cada uno desde enfoques diferentes, pueden llegar al cumplimiento de sus objetivos, sin interferencias. *“No hay vientos favorables para el que no sabe dónde va”, decía Séneca. Es verdad y además podemos comprobarlo en la actitud y comportamiento de... Lo dejo así.*

Cada uno de nosotros de los voluntarios, reflexionemos y hagamos un profundo examen de todo aquello que hacemos en nuestro trabajo cotidiano con estas personas tan maravillosas.

“Las cosas son imposibles mientras lo parecen”. Todos hemos de luchar, desde nuestra parcela, para que las cosas sean posibles, incluidas, las relaciones humanas.

Un abrazo para todos los voluntarios

Retalls de Premsa

Carros solidarios de las Amas de Casa

La entidad respondió a la llamada de la delegación local de Cocemfe, destinada a la ayuda alimenticia

Cocemfe Peñíscola ha impulsado una campaña de recogida de alimentos, con destino a las familias más necesitadas del municipio. La Asociación de Amas de Casa se ha implicado con esta iniciativa y ha logrado llenar dos carros de alimentos entre sus socias. En el acto de entrega no solo estuvieron presentes miembros de las dos asociaciones locales, sino también autoridades del municipio, que reconocieron la importancia de la colaboración entre entidades. Desde el consistorio y otras entidades como la Cruz Roja también se desarrollan programas dedicados a la atención social. ■

<p>GINNÀS · ERÒBIC · MUSCULACIÓ · BALET CLÀSIC · DANSA · JAZZ · GINNÀSTICA RÍTMICA · HIP HOP · AERODANCE · BODYMIND · YOGA · ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS · SPINBIKE · PILATES ·</p>	 <p>C/ Ntra. Sra. dels Desamparats, 5 - 12500 Vinaròs - Tel. 964 455 821</p>	<p>CENTRE DE QUIROTÈRÀPIA · MASATGE TERAPÈUTIC I ESPORTIU · QUIROPÀCSIA · OSTEOPÀTIA · DRENATGE LIMFÀTIC · TÈCNiques ORIENTALS ·</p>
--	---	--

Fiesta del deporte 2013 en Vinaròs. Otro enfoque

Rafa Mingo

El pasado 6 de abril se ha celebrado en Vinaròs la Fiesta del Deporte, la primera con carácter bianual, donde se reconoce la trayectoria deportiva y humana de aquellos deportistas destacados en las diversas modalidades deportivas y atléticas, así como a los distintos clubs que conforman la familia deportiva de la ciudad.

La gala estuvo presidida por el Sr. Alcalde D. Juan Bautista Juan y el Edil de Deportes D. Luis Adell, además de un numeroso abanico de personalidades del mundo de la política Vinarocense y otras actividades, entre las que he de destacar a D. Daniel Plaza, campeón olímpico en la modalidad de Marcha Atlética y que este año fue el invitado de honor. Es un orgullo para COCEMFE MAESTRAT y su club BAMESAD que Jonathan Guardino haya sido galardonado como "mejor deportista del año mayor de 16 años", distinción muy merecida por su ejemplo y perseverancia a través de muchos años.

Sin duda alguna este hecho nos enorgullece a todos los que formamos parte del mundo de la discapacidad, pero al mismo tiempo, echamos de menos algunos detalles que también podían formar parte de esta GRAN FIESTA DEL DEPORTE.

Un ejemplo: La Comunidad Valenciana tiene grandes deportistas PARALÍMPICOS, con un palmarés que cualquier deportista normalizado quisiera para él. Una sugerencia: En futuras ediciones de la Fiesta

del Deporte, ¿no podría ser el invitado de honor un deportista paralímpico? Está muy bien que un Campeón Olímpico nos explique su trayectoria para llegar a serlo, pero ¿de verdad, se han tenido en cuenta a los dis-capacitados?

Es lamentable que tengamos tantas lagunas sociales hacia el Deporte Adaptado..., casi nadie lo entiende y casi nadie sabe qué hacemos los que nos dedicamos a ello. No buscamos medallas, no buscamos fama, simplemente, luchamos por su integración, por su inclusión y sobre todo por su salud.



Debo realizar otra pregunta, esta, dirigida a los que forman parte del mundo de la discapacidad: ¿Dónde estabais la noche de la Fiesta del Deporte? Jonathan os necesitaba. Todos los clubs animaban y vitoreaban a sus elegidos, Jonathan, solo escuchó el aplauso tímido de

los asistentes al acto.

¿Queréis INCLUSIÓN?, ¿queréis INTEGRACIÓN? Hay que luchar para conquistar vuestro espacio. Las ayudas y los logros no vienen solos, siempre hay alguien dando la "cara" por todos vosotros, alguien que desde que se levanta hasta que vuelve a caer rendido en la cama, lucha por todos vuestros intereses.

Manolo, no me extraña que quieras dimitir, pero por favor, a pesar de todo, sigue siendo el que eres.

HELADERÍA-CREPERÍA-BAR-CAFETERÍA

La Jijonense

TRADICIÓN ARTESANAL DESDE 1949

AVENIDA JUAN CARLOS I, 22 DE BENICARLÓ
 CALLE MAYOR, 16 DE BENICARLÓ
 AVENIDA MARQUÉS DE BENICARLÓ, 34
 PLAZA DE LA DIPUTACIÓN S/N DE CÁLIG

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



Aventurillas sobre ruedas

Esquí en la Molina

Álex Calvo Prats

Hola de nuevo!!! Espero que hayáis pasado un feliz invierno, ahora que ya estamos en el veranito y el calor, os contaré la aventura que tuve esquiando durante dos días en La Molina, Pirineo Catalán. Hacía años que no esquiaba y tenía muchas de subir, a parte que necesitaba entrar en contacto con la naturaleza de montaña.

Durante el mes de enero estuve mirando las previsiones del tiempo, preparándome la ropa, que si las gafas, la crema... todo un arsenal de cosas necesarias para esquiarse. Lo que me faltaba era un compañero de aventuras, ¿a quien engañar para que se viniera conmigo? Bueno, tengo amigos, pero necesitaba a alguien fuerte y con mucha, pero mucha paciencia para aguantar lo que ya preveía... cinco años sin esquiarse son muchos... seguro que me caería muchas veces, y necesitaría ayuda para subir al telesilla.

Decidí ir en febrero y contraté a un monitor 3 horas el primer día y 2 el segundo.

Cuando llegó la semana de ir, hacía muy mal tiempo, y nos estuvimos pensando el anular la salida; pero no, somos dos machos, muy machos (y algo inconscientes) y amantes de la aventura y el riesgo.

El viaje, bufff, el viaje.... salimos de Peñíscola tarde, a eso de las 8 de la noche; el alberge ya estaba avisado que llegaríamos mas tarde de las 12. Llovía y hacia viento en Peñíscola y ya suponíamos que tendríamos que poner cadenas y todo ese rollo. Efectivamente el rollo...yo pensaba que mi compañero sabía del rollo... pues ni idea de poner cadenas... jeje al final logramos poner una, en medio de una tormenta de nieve, viento y un frío... unos chicos nos ayudaron, mientras el conductor de la maquina quitanieves nos echaba una bronca de mucho cuidado!!! Nos pasamos de largo el alberge, pero por fin lo encontramos (el parking con mucha nieve), pero entramos, icon una sola cadena y de lado!!!

El alberge estaba de lujo, muy bonito, la habitación adaptada era de seis, pero estábamos solos, en el



alberge había una escuela con chavales de entre 12 y 14 años, iuffff, que fiesta armaban!, eran las 4 y todavía había fiesta.

Cuando nos levantamos hacia mucho viento y frío y nevaba bastante. Dudamos un poco si subir, podía ser que las pistas estuvieran cerradas por mal tiempo, pero de todas maneras ya tenía las clases pagadas, así que subimos por probar..., la estación estaba abierta, pero solo estaban abiertas las pistas mas bajas. Contactamos con el monitor y decidimos probar... me subieron la silla de esquí, creo que en los últimos años he engordado bastante, la medida de la silla era justilla, pero al final entré.

Después de un breve calentamiento y unas cuantas explicaciones para recordar el funcionamiento de la silla nos decidimos a ir al telesilla.... Primer ostión... ¡¡¡ la primera!!! No había pasado 20 segundos y ya estaba en el suelo..ufff ya la lié, paré el telesilla,



el monitor también por el suelo, el encargado del telesilla nos ayudaba a deshacer el enredo de sus esquís i el mío, un estabilo mío se quedo enganchado en la silla, ieso parecía el juego de enredos!!!

Una vez arriba... isegundo ostión!!!! ¡Bajar del telesilla!!! Joder, que inútil me sentía, casi atropello a un crío y al intentar girar me volví a caer. El monitor intentaba animarme diciéndome que eran muchos años sin esquiar y que las condiciones no eran precisamente buenas. Tino, mi compi, se iba fijando como ayudarme para subir y bajar del telesilla, de cómo ayudarme a levantarme del suelo....yo creo que en las tres primeras horas me caí como 20 veces, mi cerebro, lo que me queda de él..., sabía cómo tenía que hacer los movimientos, pero mi cuerpo no reaccionaba, ¡Dios!!! ¡Un poco inútil!!! Es de las veces que más he notado que me ha subido la lesión y tengo menos control de tronco. Pero bueno, reíamos por no llorar.

Hacia un frío bestial, la braga que llevaba estaba helada, llevaba puestas las gafas de ventisca y lo único que me quedaba al aire, el poco de nariz y las mejillas se me empezaban a cortar de la nieve que me venia a la cara cuando estaba en el suelo y cuando conseguía esquiar unos metros. Poco a poco le fui cogiendo el truco y cuando el monitor se fue nos quedamos mi amiguito y yo solitos probando de bajar algún trozo de pista sin caerme. Acabé reventado de caerme y levantarme; Tino creo que también acabó cansado y puse su paciencia a prueba...

Llegamos al alberge y entre una ducha, una siesta y ver el partido de básquet se hizo la hora de cenar. Después la intención de salir a tomar algo se vio frustrada por el tiempo, no porque estuviéramos reventados y agotados.... la intención era salir, pero... ¡la cama era muy cómoda!!!

Al día siguiente hacia un poco menos de viento, pero mas frío, y habían caído unos 20 cm de nieve.

Para subir a pistas nos bastamos con una cadena en el coche...el monitor ya nos esperaba y nos pusimos

manos a la obra, la estación estaba casi toda abierta, estuve practicando giros, caerme, levantarme, parar el telesilla, eso se me da genial, lo de parar el telesilla y caerme y levantarme lo hacia perfectamente, lastima que no se trataba de eso...

Cuando el monitor nos dejó, nos quedamos los dos valientes intentando esquiar, yo lo intentaba pero me caía cada momento y Tino lo intentaba pero se tenía que parar para ayudarme, el final de la aventura estaba a punto de finalizar, pero lo mejor estaba por llegar. Decidimos hacer la ultima bajada, era una pista roja, pero el clima estaba cambiando, de golpe y porrazo nos encontramos en medio de una tormenta de nieve, niebla, no diferenciábamos la pista de lo que era fuera pista, yo me puse un poco nervioso, me caía y me enterraba en la nieve virgen, Tino me ayudaba a levantarme, pero las fuerzas flaqueaban, decidimos cambiar de pista haciendo una diagonal y cruzando por una pista que nos tenia que llevar a una pista azul, pero nos llevo a una negra, por lo que la cosa se complico un poco más, entre el frío, el no ver nada y el cansancio, estábamos agotados.

Al final conseguimos llegar a la escuela de esquí para devolver el material, cuando el monitor nos pregunto que tal nos había ibo sin él: ¡iii....genial, genial....!!!!! Ahora lo recordamos y nos reímos, pero tela los dos días de esquí y tortazos que tuve.



'You can terapia' ofrece todos sus servicios a asociaciones de la comunidad valenciana.



La crisis económica por la que actualmente estamos pasando, trae como consecuencia “una condena a la exclusión social”, recortes y desamparo en multitud de personas, tanto en mayores como en personas con discapacidad, que necesitan para su vida diaria y su propia autonomía, un gran apoyo profesional.

You Can Terapia, está compuesta por un equipo de profesionales sociosanitarios, que tiene como objetivo rehabilitar y mantener las capacidades existentes de las personas, tratando de adaptar los materiales, actividades o espacios necesarios de su entorno. Para ello, YOU CAN TERAPIA, realiza convenios con Asociaciones a fin de ser accesible para todas estas personas.

La educación de perros de asistencia es uno de los servicios que ofrece, pues son ayudas vivas que pueden aprender desde colaborar de manera cotidiana en el día a día, como socorrer en caso de necesidad. Se pueden beneficiar de ellos las personas con movilidad reducida que tienen dificultades tales como; recoger objetos del suelo, abrir cajones y puertas, encender la luz o llamar el ascensor, quitarse la chaqueta o las zapatillas, alcanzar el teléfono o el mando de la televisión.

Para las personas con limitaciones auditivas se recomiendan los perros señal, que tratan de mostrar a sus propietarios la procedencia del sonido, ya sea del teléfono, timbre, el horno, despertador u otros sonidos como el de tu bebé.

A las familias con niños que tienen conductas de escape, como sucede por ejemplo cuando hay trastorno espectro autista, tienen a su alcance perros que interactúan con ellos, además de retenerles anclándose en el suelo cada vez que notan que el menor va a correr. Estos animales son una ayuda para los padres, asegurando que los niños no van a sufrir accidente alguno por sus conductas de estampida.

Dentro de este servicio de educación canina para personas con necesidades concretas, aportamos el asesoramiento individualizado y la elección del animal, en la mayoría de los casos los perros elegidos provienen de protectoras.

Por último, para aquellos que no tengan posibilidad de tener perro y quieran recibir los beneficios que aportan, existe la terapia asistida con animales, tanto con perros como con caballos en sesiones individuales y también grupales.



Aurora Carbonell
terapeuta ocupacional y directora
de la entidad You Can Terapia

Perfumeria
Yolanda

c/ Socorro,1
VINARÓS
Pío XII
BENICARLÓ

BRONCEADORES LANCASTER

50% de DTO.

Brasoria
Sant Gregori
Restaurant

RESERVES: 615 284 844
Camí Sant Gregori s/n - BENICARLÓ (CS)



Ropa adaptada

Antonio Collado

Niculina Irimciuc, es una mujer de Rumanía, que reside en Vinaròs. Vino hace casi 10 años, para trabajar cosiendo. Como muchas personas trabajando en distintos sitios y para distintas personas, pero siempre cosiendo.

Es la persona que a mí (Antonio Collado), me ha hecho arreglos en la ropa, como: estrechar mangas de jersey, cambiar puños en sudaderas, cuellos de camisa, y también pantalones especiales, ya que al ir sentado en la silla de ruedas, debe ser más alto de atrás, etc ...

Hace poco, hablando con ella, sobre su trabajo, se me ocurrió una idea. Se la trasladamos y aceptó encantada, ya que con la crisis hay que tener todos los frentes posibles de trabajo abiertos, y cuantos más mejor.

La idea fue hacer ropa adaptada para personas discapacitadas. Sobre todo para aquellas personas que para vestirse y desnudarse, son dependientes, es decir, que necesitan en mayor o menor medida, una persona que les ayude.

También surgió la idea de la colaboración con COCEMFE-MAESTRAT.

Nos propuso, regalar una prenda a cada una de las personas de diferente discapacidad, que salgan en su página web, y que se escogerán entre las personas que se ofrezcan. Siempre y cuando estas personas, se comprometan a comprarle por lo menos una prenda, del tipo que sea.

Además también se comprometió a donar 1€ por cada una de las prendas que se le encarguen, como aportación a la asociación, en agradecimiento por esta oportunidad que la misma le brinda.

Niculina, se muestra receptiva a todo tipo de sugerencias para las distintas prendas que se quieran hacer.

Preguntando por internet nos han dado varias ideas, y estas son:

- Pantalones más altos en la parte trasera de la cintura y con goma, ya que de ese modo, por ejemplo no vamos enseñando el pañal, quien lo lleve. (Ni quedan partes del cuerpo al descubierto)
- También se pueden hacer por ejemplo camisas que por la parte trasera, se puedan abrir para que el cuidador tenga mayor facilidad para ayudar a meter el brazo en la manga, a aquellas personas que por un motivo u otro han perdido movilidad en los brazos.

- Faldas que en la cintura lleven goma y que tengan bastante vuelo para que no sean incómodas para poner, quitar o caminar, por su estrechez.
- También se pueden hacer camisetas de interior abiertas como las camisas que hemos nombrado anteriormente.
- Incluso, se podría hacer un tipo de saco para las piernas, para que no se nos queden frías, si nos apetece salir un día frío de invierno, como a ver el carnaval, las procesiones de semana santa, cabalgata de reyes etc...

Si alguien tiene alguna idea más, podéis proponérsela sin problemas, ya que ella no tendrá problema alguno en intentarlo si es factible.

El teléfono de contacto es: 610.324.800

E-mail: niculina.modista10(arroba)gmail.com

Pantalón adaptado, con cintura mas alta (unos 10cm), y bolsillos dobles o sencillos a petición del cliente



Carta de denuncia

Manuel Martínez Pantaleón

Mi nombre es Manuel, y quiero redactar la siguiente carta/denuncia. Últimamente soy un asiduo en el transporte urbano de la línea Vinaròs/Benicarló/Peñíscola y me he encontrado que últimamente circula algún bus en esta línea el cual no tiene acceso para los viajeros en silla de ruedas, a pesar de las pegatinas que hay en su exterior indicando con el símbolo internacional de accesibilidad de que el autobús está adaptado a personas con movilidad reducida, en varias ocasiones le he requerido al conductor explicaciones, remitiéndome el mismo conductor a que espere al próximo bus media hora, que es el tiempo en pasar el siguiente autobús y que esto es cosa de la compañía. Esto me ha sucedido en dos ocasiones causándome molestias y un gran perjuicio. Sí que es verdad, que en ambas ocasiones he tenido la comprensión de los conductores, pero siento que esta deficiencia no es subsanada sintiéndote, dentro de un colectivo que aun está discriminado.

La otra denuncia que quiero hacer pública es la de algún conductor y lo digo en singular, porque la

queja no es extensible al colectivo, que al conducir a veces de manera acelerada lo sufrimos los viajeros en silla de rueda y digo esto por experiencia propia, porque en uno de los viajes que realice hasta la estación de trenes, en la parte final que hay que atravesar varias rotondas, debido al exceso de velocidad que llevaba el conductor, en la primera rotonda me desplace un metro de mi ubicación en el autobús, y en la última rotonda en la cual se gira 270°, salí despedido contra la puerta de emergencia, requiriéndole por parte de todos los viajeros que parara el autobús.

La última nota que quiero dejar plasmada es de la mala ubicación de la parada de bus que tiene la de la Avenida Pio XII, ya que apenas hay anchura para los usuarios de silla de ruedas eléctricas para subir al autobús y además esta operación se ve dificultada por la instalación del banco de espera de la marquesina, por lo que pido, a quien corresponda, mire de subsanar dicha deficiencia detectada en la parada de dicha avenida, gracias.



Fotos de la parada de autobuses de la Avenida Pio XII en Vinaròs no está adaptada: los bancos están mal ubicados y la acera es estrecha.



Marta entre nosotros

Rafa Mingo

“La noche era oscura cuando ella se fue, y todos dormían. La noche es oscura ahora, y la llamo: Vuelve, hija, amor mío. El mundo está dormido, y nadie sabrá que viniste un momento, mientras las estrellas se miraban.

Se fue cuando los árboles florecían, cuando era niña también la primavera. Las flores han abierto ya del todo, y yo la llamo: Vuelve hija mía. Los niños cogen flores y juegan locos a derramarlas. Si tú vienes por una florecilla, ¿quién la echará de menos?

¡Qué derrochadora es la vida! Los que entonces jugaban, siguen jugando todavía. Y yo oigo su algarazara, y te llamo: Vuelve, hija mía. El corazón de tú madre está rebosando amor, y si vienes por un besillo, nadie te lo envidiará”. **RABINDRANAZ TAGORE.**

Todos estamos llamando a la puerta donde sin duda está ya Marta: En el CIELO. Partió de aquí en silencio, con la maleta llena de sus mejores recuerdos y con un retrato de Ramón, al que también hubiese querido introducir en el equipaje. Ya lo tiene colocado en un sitio especial. Cómo no, también otro a su lado de sus queridos padres y familia.

Todos tenemos un nudo en la garganta que nos asfixia de tanto llorar. Ella ni lo quiere ni lo desea, solo siente felicidad y su corazón, a borbotones, lleno de VIDA nueva y eterna, nos envía mensajes de tranquilidad para los que aún tenemos que recorrer el camino. Así creo yo que tengo fe.

Aquí quedaron tus besos, tu ternura, tu sensibilidad,

tu amor hacia todo lo que hacías. Tus objetivos, tus ilusiones, seguro que te acompañaron en este último viaje para que allí, en el Cielo, puedas seguir soñando y construyendo tu mundo, ese mundo de paz que anhelabas, siempre acompañada de niños, los que más te gustaban.

Lo más bonito de todo, creo Ramón, se sentirá en su interior repleto de alegría y felicidad por haberte conocido y por haberte amado como te amó. Te ayudó, te consoló y acompañó, hizo todo para que tú te sintieras bien. El camino se hizo “duro” y las esperanzas se agotaron. Tú viaje nunca será en balde. Dios está contigo, ¡iqué envidia me das, MARTA!

“¡Qué triste está el día! La luz es, bajo las nubes torvas, como un niño castigado, cuyas pálidas mejillas aún tienen lágrimas. El viento grita igual que un mundo herido. ¡Pero yo sé que estoy caminando, que voy a encontrarme con mi AMIGO!”

RABINDRANAZ TAGORE

Sin duda, el dolor presente se tornará en una llama de felicidad con el transcurrir del tiempo para todos los que aquí quedamos, porque sin quererlo o queriéndolo, entenderemos que el lugar donde Marta se encuentra, EL CIELO, es el lugar ideal donde el dolor y el sufrimiento ya no existen, para ella que tanto padeció aquí, en la tierra.

Marta, no hace falta que te lo diga, te pido un favor: Mándanos tu sonrisa, esa sonrisa que siempre, de manera natural y espontánea, tenías en tu rostro. GRACIAS.

canela
Bar & cocktelería
Crepes, bocadillos, hamburguesas
tapas, pinchos
copas y cockteles
C/ Molino 16 12598 Peñíscola

BLO bikes
bike store
www.bloobikes.es
Tel. 964 82 62 57
Avda. Méndez Núñez, 109 - 12580 BENICARLÓ
40° 24' 57.75" N
0° 25' 55.95" E





**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**

