



Asociación de Personas Discapacitadas  
**COCEMFE  
MAESTRAT**

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



**Treballem tots junts per  
aconseguir l'accessibilitat**



## **ENTREVISTA A Rafa Suescun regidor de turisme de Peníscola**

**La Consellera de Bienestar Social visita la sede de Cocemfe  
Maestrat. XVI Campeonato de España para Jóvenes en Valencia.**



Puedes ayudar a cambiar la vida de millones de personas con un sencillo gesto



En tu declaración de la renta marca

Actividades de Interés General  
consideradas de Interés Social



Es el momento de unir esfuerzos para hacer frente a los problemas de nuestra sociedad

- Marca la casilla de Actividades de Interés General consideradas de Interés Social. = 0,7%
- No te cuesta nada, **no vas a pagar más ni te van a devolver menos**
- Si solamente marcas la casilla de la Iglesia, estás a tiempo de duplicar tu solidaridad, ambas asignaciones se suman  
 $0,7 + 0,7 = 1,4\%$

Más información: [www.xsolidaria.org](http://www.xsolidaria.org)



Don Bosco



Cruz Roja Española



CERMI-CV





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:**

Noemí Oms

Rafa Mingo

**Colaboración:**

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

**COCEMFE MAESTRAT no se responsabiliza de las opiniones reflejadas por sus colaboradores.**



## La discapacidad en tiempos de crisis



### Conceptos “inclusión” e “igualdad”

Inclusión indica entrada, tránsito desde una exterioridad a una interioridad, adquirir la condición de pertenencia. Igualdad indica equiparación, homogeneidad, ausencia de diferencia. Inclusión alude a una acción que recae sobre un algo o alguien, indicando un efecto exógeno a ese algo o alguien sobre quien recae; igualdad alude a una condición constitutiva, a un estado de cosas. Hablando de personas con discapacidad, la igualdad es la condición deseable a alcanzar mediante una acción inclusiva. Como punto de partida, pues, suponemos que no se da, a fecha actual esa igualdad porque no hay de hecho una acción inclusiva que la propicie. Por lo tanto, hablamos de procesos de exclusión social que provocan una situación de discriminación y marginación, o sea, no igualdad, de las personas con discapacidad.

Habría que plantearse quién y qué excluye a las personas con discapacidad propiciando que no vivan una existencia en igualdad de condiciones con el resto de la ciudadanía.

Decir que es la “sociedad” la que excluye es no decir nada, pues... ¿qué es la sociedad?, la sociedad somos todos, más las estructuras que nos cobijan y constriñen, más las relaciones que establecemos, y la “infraestructura” económica que permite esa convivencia, y la ordenación política que la sustenta. Habría que ser más precisos. Quienes excluyen son personas e instituciones concretas. La identificación de esas personas e instituciones, en primera instancia, y la especificación de las razones que les llevan a esa exclusión, en segunda, nos permitirían plantearnos soluciones a la situación actual. Luego, ni la inclusión ni la igualdad de oportunidades son realidades efectivas de la población en la que vivimos, pues vivimos en una sociedad excluyente y desigualitaria. Por lo tanto, son “valores” que están instalados en nuestro ideario, al margen de que la realidad efectiva los desmienta.

Para lograr una convivencia colectiva que propicie efectivamente la inclusión de las personas con discapacidad y que les garantice la igualdad de oportunidades, tendremos que lograr cambios estructurales que hagan que esos valores ficticios se tornen reales. Lo cual, sin duda, es una tarea muy dura de conseguir para las personas con discapacidad, esa realidad, está aún por llegar.

Si queremos lograr una sociedad inclusiva para las personas con discapacidad y que les garantice la igualdad de oportunidades

**Manolo Celma Campanal**  
*Presidente Cocemfe Maestrat*

**Colabora**  
**Diputación de Castellón**  
Área socio-cultural



# El CEE Baix Maestrat visita les falles

L'alumnat de les classes de PQPI i TVA van visitar el passat 18 de març les falles de Benicarló.

L'aventura començà a la parada d'autobús on tots els xiquets gaudiren d'un viatge d'allò més divertit! Abans de començar la visita per les falles, vam prendre forces prenent un esmorzar a la falla El Caduf, on els fallers ens van convidar a prendre una beguda.

Una vegada vam acabar l'esmorzar, alguns alumnes de Benicarló, ens feren una visita guiada per les falles més destacades. La falla que més ens va agradar va ser la d'El Campanar, on va tindre especial èxit, el ninot de Bárceñas.

Al cole, la resta d'alumnat va gaudir d'una xocolatada amb xurros i d'una *globotà* organitzada pel personal del centre, en honor al nostre monument faller, creat al taller de medi ambient.

La festa va concloure amb una discomòbil i amb el cant del tradicional Himne Regional Valencià, interpretat per un dels alumnes. Ara ja, esperem amb ganes les falles de l'any 2015!



## HUMOR



## La Policia Local de Vinaròs se solidariza en el Dia de la Discapacitat

CEE Baix Maestrat

Els passats dies 2, 3 i 4 de desembre, el CEE Baix Maestrat va portar endavant diverses activitats per commemorar el dia de la discapacitat. Un grup d'alumnes de diverses etapes va eixir amb la formidable companyia de COCEMFE MAESTRAT per patricular els carrers del poble en busca de cotxes estacionats de manera irregular. L'objectiu era localitzar vehicles que impediren que la gent amb algun tipus de discapacitat poguera fer ús de les voreres o les rampes d'accés. D'aquesta manera, quan açò passava els alumnes deixaven una multa cívica al vehicle que estava mal estacionat i per a desgràcia del conductor incívic... un agent de policia deixava una multa real. Va ser una experiència realment educativa i concienciadora, tant per a grans com per a petits.

El dia 3 diverses associacions entre les que es trobaven COCEMFE MAESTRAT i AFANIAD van muntar un estand a la plaça de l'ajuntament amb informació sobre les associacions. Els alumnes del Baix Maestrat van estar repartint pamflets als diversos vianants que passaven per allí. Per acabar l'acte, es va llegir un manifest que gràcies a les mares, pares, familiars i televisió Vinaròs va quedar gravat i va poder ser difós per tot el poble.

Per la vesprada, al pati de l'escola es va penjar un mural i vam cantar una cançó. Els alumnes dels PQPI van llegir un manifest i unes poesies i, per acabar, férem una solta de globus amb missatges relacionats amb la discapacitat i la igualtat.

Els i les alumnes i els i les treballadores del Baix Maestrat volem manifestar que malgrat que el dia 3 de desembre es celebra, la discapacitat és tots els dies. Les persones amb discapacitat necessiten que les seues necessitats estiguen cobertes tots els dies i pensem que la política de retallades que s'està portant a terme en aquest àmbit dificulta que la vida d'aquestes persones, els familiars i la gent que els rodeja no es desenvolupe amb la normalitat i les necessitats que calen.



# Reunión de Cocemfe Maestrat con el alcalde de Vinaròs

El día 27 de enero, COCEMFE MAESTRAT se reunió en el Ayuntamiento de la ciudad con el Sr. Alcalde. Manolo Celma y Ramón Meseguer, Presidente y Vicepresidente de la entidad, se interesaron por todas las actuaciones que el Ayuntamiento tiene pendientes, no solo de aquello que hace referencia al colectivo de la discapacidad, también de las actuaciones que van, en un futuro, a revertir en el bienestar de todos los ciudadanos.

El Sr. Alcalde estuvo cordial y dialogante en todo momento. Prometió que se harán cosas inmediatas, pero que otras habrán de esperar debido al poco dinero que en estos momentos hay en caja; se le vio preocupado e interesado por todo cuanto tiene relación con el colectivo de la discapacidad.



# Reunión en Castellón con la Consellera de Bienestar Social

El miércoles 29 de enero, COCEMFE MAESTRAT fue invitado por la Comisión de Bienestar Social del PPCS a una reunión donde, Manolo Celma como Presidente de la Asociación y Ramón Meseguer como Vicepresidente de la misma, no solo informaron sobre todas aquellas actuaciones que realiza la propia Asociación, sino, también, de la gran labor que su CLUB BAMESAD está llevando en toda la Comarca del Maestrat. En este sentido expresaron que las ayudas que reciben para acometer todo este abanico de actividades son insuficientes, dejando claro que, por parte de la Diputación de Castellón, no tienen ningún problema, todo lo contrario ocurre con la Generalitat, nunca han recibido nada.

También dejaron claro que el norte de la provincia, al que pertenecen, no recibe el mismo trato que el resto. Aprovechando que en esta reunión estaban: La Consellera de Bienestar Social, D<sup>a</sup> Asunción Sánchez, la Diputada Provincial del Área Social, D<sup>a</sup> Esther Pallardó, el Diputado Provincial de Deporte, D. Luís Martínez y la Directora Territorial de Bienestar Social de Castellón, D<sup>a</sup> Pilar Badenas Escura, pusieron sobre la mesa muchos de sus problemas e inquietudes entre los que destacaron: Transporte adaptado municipal en Benicarló, picaresca de poner en los autobuses de la línea Vinaròs-Peñíscola el logotipo internacional de accesibilidad, cuando solamente hay uno que realmente es accesible de los cuatro autobuses existentes.

También se habló, ya que en dicha reunión estaba M<sup>a</sup> José Fabregat, Presidenta Provincial de Esclerosis Múltiple, para que este tema se trate con otras asociaciones conjuntamente y no solo de esclerosis múltiple, también de daño cerebral, discapacitados físicos, intelectuales...

El famoso copago fue otro de los temas tratados ya que es un asunto que toca de lleno a este colectivo, que de por sí padece tanta discriminación en muchos aspectos de sus vidas. Esta debería ser una "discriminación" positiva.

La Consellera de Bienestar Social, D<sup>a</sup> Asunción Sánchez, prometió subir a Vinaròs para comprobar la labor tan excelente que realizan la asociación y su club. Seguro que si viene, las ayudas llegarán.



## La Consellera de Bienestar Social Visita la sede de Cocemfe Maestrat

El jueves día 20 de febrero, estuvo de visita privada en la sede de la Asociación de Personas Discapacitadas Cocemfe Maestrat, D<sup>a</sup>. Asunción Sánchez Zaplana, Consellera de Bienestar Social, acompañada de la Directora Territorial de Bienestar Social de Castellón, D<sup>a</sup> Pilar Badenas Escura y D. Lluís Gandía, Concejal de Cultura y Primer Teniente Alcalde del Ayuntamiento de Vinaròs. La visita surgió de un compromiso que ella misma adquirió con el Presidente de la Asociación durante una reunión que mantuvieron en Castellón. Este debería ser el comportamiento habitual de los políticos, cumplir con la palabra. La mañana fue densa, el Presidente de dicha Asociación mostró, “de manera clara”, aquellos problemas que, debido a la crisis que sufre el país, hacen peligrar la continuidad de algunas de las actividades y programas que actualmente se imparten a este colectivo. Se proyectaron dos PowerPoint y un video que JN Producciones montó, desinteresadamente, para la Asociación. En uno de los PowerPoint se desglosaban, paso a paso, las actividades que a lo largo de un año realizan la Asociación y su club, así como los programas que desarrollan, todo ello encaminado a buscar el bienestar físico, psíquico y social del colectivo. En el otro PowerPoint, titulado: “Jornada Deporte Adaptado, Conciliación y Barreras en centros escolares”, fuimos exponiendo cada uno de los puntos que tratamos con los alumnos en los institutos. Tanto el uno como el otro, contienen numerosas imágenes que expresan, de manera fehaciente, la labor extraordinaria que realiza esta maravillosa Asociación de Personas con algún tipo de Discapacidad.



La Consellera quedó gratamente impresionada, al mismo tiempo que sorprendida, de la labor ingente que se realiza. También quienes la acompañaban coincidieron en la misma opinión. Somos merecedores de optar a algún premio, palabras de la Consellera, “por vuestra labor, por vuestro trabajo y por tantas aéreas y deportes que desarrolláis. Sois el único club de la Comunidad Valenciana de estas características”, concluyó. Aplaudieron nuestro trabajo y reconocieron nuestros meritos, animándonos a continuar con nuestra labor. Dado que la visita era privada, no se me autoriza a revelar los puntos que se trataron en la misma. La re-

unión ha sido muy importante por cuanto hemos estado reunidos con responsables de la Administración Pública, quienes pueden tomar decisiones que influyan de manera muy positiva en el futuro de la asociación y su club. Gracias a la Consellera y a todas las personas que nos han acompañado, ha sido una mañana de mucha esperanza. Al término de la reunión, se le hizo entrega a la Consellera de ejemplares de nuestra revista OBRIM PAS, así como de folletos informativos y trípticos de las campañas y actividades en las que participa activamente la Asociación y su club y un calendario solidario de la misma.





## **Rafa Suescun** **Edil de Turismo** **de Peñíscola**

### **"Trabajamos para que Peñíscola sea un destino accesible para todo el mundo"**

Peñíscola es la joya turística de la provincia de Castellón. Sus playas y su indiscutible patrimonio, tanto histórico-arquitectónico como natural convierten a este municipio en destino de miles de viajeros a lo largo del año. El edil de turismo de la Ciudad en el Mar, Rafael Suescun, nos explica algunas de las medidas en las que se está trabajando desde este consistorio para conseguir que Peñíscola sea un destino accesible a todo el mundo.

**Peñíscola destaca por ser un destino de turismo familiar, pero ¿se ha estudiado desde su área si esta ciudad encaja como destino para personas con discapacidad?**

-Peñíscola es un destino para todos. La oferta abarca productos muy diversos: desde el sol y playa, pasando por la gastronomía, las opciones de turismo de salud, el turismo deportivo, la oferta cultural y patrimonial e incluso propuestas para amantes de la naturaleza. Todos encuentran su espacio en Peñíscola. Estamos, además, trabajando en el Plan de

Accesibilidad del destino y estudiando la adaptación de la folletería para que pueda ser verdaderamente accesible para todos.

**¿Cómo se ha trabajado en los últimos años para mejorar la accesibilidad en Peñíscola? ¿qué actuaciones se han llevado a cabo?**

-Estamos inmersos en la redacción de un Plan Integral de Accesibilidad que cuenta con el apoyo y supervisión de Concemfe Maestrat con quien trabajamos desde hace años para la mejora en este sentido.

Además, el Castillo, uno de nuestros referentes patrimoniales, está ahora poniendo en marcha un nuevo plan estratégico que contempla, precisamente, el estudio y mejora de su accesibilidad, con una dotación presupuestaria a seis años de cinco millones de euros para mejorar este aspecto y otros.

**¿Cuál es la situación actual de Peñíscola en materia de accesibilidad? ¿Con qué opciones y recursos cuenta una persona con movilidad reducida a la hora**

## de acudir ir a una de las playas de la ciudad?

-En este momento disponemos de un Punto Accesible en la Playa Norte con dotación de personal y sillas anfibia. Este punto se ha renovado el pasado año, no sólo el entarimado y toda la zona de sombra, sino también los accesos y el baño adaptado. Es un espacio que se ha renovado completamente y suma, año tras año, nuevos usuarios hasta superar los 500 en el pasado verano.

## ¿Podemos afirmar que las playas de Peñíscola son 100% accesibles?

-Durante la última anualidad, gracias al Plan de Accesibilidad de Playas y Calas que ha redactado el Plan de Competitividad para la Promoción del Producto Náutico, no sólo hemos podido hacer una radiografía de la situación de nuestras playas en cuanto a accesibilidad, sino que además hemos podido realizar inversiones para subsanar las deficiencias identificadas. Las playas y calas de Peñíscola, durante los últimos 15 meses, han venido experimentando una serie de mejoras en este sentido, mejoras que han finalizado con la incorporación de nuevos accesos en la Cala Puerto Azul.

Uno de los temas que preocupa mucho, hoy por hoy, a un sector de las personas con discapacidad, como es el caso de los invidentes, es la existencia o inexistencia de tótems para ciegos con avisadores acústicos. ¿Cuenta Peñíscola con alguno de estos recursos, o está trabajando en ello...? ¿Para cuando podría ser una realidad?

-En estos momentos Peñíscola no cuenta con estos equipamientos pero desde la administración municipal hemos mantenido diversas reuniones con entidades como la Once para evaluar las posibilidades reales de llevar a cabo proyectos de este tipo e incluso adaptar la información turística al lenguaje *braille*.

Si nos centramos en el sector de la hostelería,

¿considera que el personal está formado para atender con conocimiento, de las necesidades que tienen las personas con discapacidad, ya sea física o psíquica?

- La profesionalidad y experiencia de las empresas del municipio no sólo tiene certificaciones como el Sicted que así las acredita, además suman décadas de experiencia en la atención al público por lo que no puedo más que felicitar su capacidad y gestión. Específicamente no tengo conocimiento de que hayan realizado cursos en este sentido pero me parecería muy interesante, por supuesto.

Siguiendo con este tema, ¿se ha previsto trabajar en la línea de redactar informaciones enfocadas a las personas con discapacidad intelectual que permitan una lectura fácil?

-Disponemos de folletos orientados a distintos tramos de edad, pero esta es una opción que no hemos contemplado y podríamos contemplar de cara al futuro. Es una buena idea, sin duda.

Peñíscola cuenta con una amplia oferta complementaria al turismo de sol y playa con actividades y servicios turísticos que no siempre son todo lo accesibles que se querría. Está claro que en muchas ocasiones estos servicios los ofrecen empresas privadas, pero ¿se ha planteado el Ayuntamiento de Peñíscola la posibilidad de intervenir o solicitar, cofinanciar... en definitiva, establecer alguna medida para que progresivamente se vaya introduciendo una mejora en la accesibilidad para todos los colectivos?

-La mayoría de actividades para disponer de licencia legal para su desarrollo ya exigen a día de hoy una serie de requisitos que garanticen el acceso de todos a las mismas, el Ayuntamiento de Peñíscola no cierra nunca la posibilidad de ampliar y mejorar en este sentido, así que podríamos escuchar las propuestas del colectivo de afectados para poderlo valorar.

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



# Cocemfe Maestrat y su club Bamesad, en la jornada cultural del IES José Vilaplana

Una vez más, la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat y su Club BAMESAD, han sido invitadas a participar en la Jornada Cultural que el IES José Vilaplana celebra por estas fechas cada año y en la que participan decenas de alumnos en todas aquellas actividades y talleres de diferentes y variadas temáticas que diseñan los departamentos. Este año la jornada llevaba un sugerente título: POR LA CONVIVENCIA, LA TOLERANCIA Y LA SOLIDARIDAD. Dicha jornada

dio comienzo con la entrada de los alumnos a sus respectivas aulas donde se les pasó lista. A continuación aquellos a los que les gusta el chocolate pudieron disfrutar de una extraordinaria chocolatada, amenizada por una BATUCADA integrada por alumnos del centro. Seguidamente, alrededor de las nueve de la mañana comenzaron a realizarse las actividades y talleres. La Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat y su Club BAMESAD, participaron en la actividad que más agrada a la mayoría de los alumnos de todos los centros, como es el Baloncesto en Silla. Numerosos alumnos eligieron esta actividad organizada por la Asociación. Cocemfe Maestrat y su Club BAMESAD, Siempre que participan en esta clase de eventos lo hacen por la INTEGRACIÓN e INCLUSIÓN del colectivo. Es un deporte ideal para lograr sus fines y más cuando el alumnado se involucra y se compromete a realizar dicha actividad, como fue el caso. Desde el primer minuto los alumnos estuvieron



muy participativos, se lo pasaron genial y disfrutaron sobremanera del Baloncesto en Silla. Comprobaron que no es fácil jugar a este deporte sentado en una silla de ruedas y por ello, comprendieron las dificultades que entraña su práctica para el colectivo. En todo momento los alumnos estuvieron acompañados por el Profesor del Departamento de Educación Física Roberto, al que damos las gracias por su magnífica colaboración. También los profesores que quisieron jugar un partido sentados en estas sillas y, al igual que los alumnos, comprobaron que no es nada fácil dominar este deporte cuando se practica sobre ruedas. El Departamento de Educación Física del centro disfrutó de esta actividad que organiza La Asociación y ésta siempre que se la llama, acude. Gracias por pensar en el colectivo y en especial y particularmente al Departamento que, con su colaboración contribuyó a que esta actividad, fuera un éxito y cumpliera con los objetivos previstos. Hasta la próxima.



## Presentación del Plan Adapta de Ford España

Varios integrantes de Cocemfe Maestrat se desplazaron recientemente a Valencia para asistir a la presentación del Plan Adapta de Ford España, que se está llevando a cabo con la colaboración de la Fundación ONCE. El acto tuvo lugar en las instalaciones de la Ciutat de les Arts i les Ciències. Esta misma presentación se llevará a cabo en otras ciudades españolas.



# El plan de accesibilidad continua en marcha

Álex Calvo Prats

**P**eñíscola prepara la nueva temporada verano con la mejora del punto accesible de la playa norte, con nuevas zonas de sombra y nuevas sillas anfibias.

El plan de accesibilidad continua en marcha, y al proyecto de la playa ya se ha unido la remodelación y accesibilidad de uno de los puentes del lago de los patos, también entidades como el Banco Santander, o el Sabadell ya son accesibles y pronto se unirá Bankia, y los que ya eran accesibles como la Caixa y Caixa Benicarló.

Se han creado nuevas plazas hoteleras con habitaciones accesibles, como en el Hotel Los Delfines donde se han hecho pequeñas obras para poder atender a clientes con movilidad reducida. Además, los pequeños comercios se van concienciando de que con poco dinero se puede hacer una rampa de “quita y pon” para poder atender a personas con movilidad reducida.

Por lo que respecta a obras publicas, se va a aprovechar las canalizaciones del gas para hacer las mejoras por donde se levante el pavimento, como pasos de peatones.

Desde aquí me gustaría agradecer a la concejal de playas y a todo su equipo por la labor que hacen y las batallas a las que se someten para hacer entender a trabajadores y a sus propios compañeros que las mejoras no son sólo para la gente con movilidad reducida, si no, que son un bien para todos, turistas, forasteros y peñiscolanos.

Gracias Lupe por involucrarte tanto con el tema de la accesibilidad, no sólo te lo agradezco yo, si no, todas las personas que tienen un poco de sentido común para entender que estas mejoras harán que Peñíscola sea un pueblo puntero, con una de las mejores playas de la costa mediterránea.

Estamos a la disposición de cualquier consulta, Gracias



# El uso de la tarjeta de estacionamiento para personas con movilidad reducida es personal e intransferible

La tarjeta de estacionamiento de vehículos para personas con movilidad reducida es una acreditación estándar recomendada por el Consejo de la Unión Europea en 1998 en el convenio marco de colaboración entre la Consejería de Obras Públicas, Urbanismo y Transporte. Es un documento para aquellas personas con movilidad reducida acreditada, ya sea producida por una discapacidad o por conductas de difícil control a causa de una grave discapacidad intelectual. También serán destinatarios de la tarjeta las entidades que presten servicios de transporte a personas con movilidad reducida y que así lo demuestren.

En un país de pícaros como es el nuestro, ESPAÑA, no importa practicar la misma para aparcar en los estacionamientos reservados a las personas con discapacidad. Coger la tarjeta de un familiar, amigo o conocido con movilidad reducida, colocarla en el salpicadero del coche y dejarlo en una de estas plazas exclusivas, evitando tener que dar vueltas o que pagar la "zona azul", es tan fácil como ilegal.

El problema es general, es decir, en todos los pueblos y ciudades existe esta picaresca que tanto perjudica a las personas con movilidad reducida, aquellos que si cumplen escrupulosamente las normas para las que se ha creado dicha tarjeta. Aparcar en estos lugares reservados es a veces imposible para personas del colectivo, pues amigos y familiares del mismo, sin ningún tipo de discapacidad, se ven favorecidos con las tarjetas que han sido prestadas por los propios familiares de personas con discapacidad. La picaresca, no tiene límites.

Una de las normas dice: "La tarjeta ha de estar visible en el parabrisas del vehículo **en el cual viaje la persona a la que se ha adjudicado la misma**. Solo se podrá hacer uso de ella, sigue la norma, en los espa-



cios habilitados al efecto, **siempre que el titular** de la tarjeta **viaje** en el vehículo. Imprescindible pues que la persona habilitada viaje en el vehículo.

Puntualizando: Las reservas de plazas para personas con movilidad reducida, son para los vehículos que transporten personas titulares de las tarjetas para discapacitados. **El documento es personal e intransferible** y no puede ser utilizado por ningún familiar o amigo, si el titular no viaja con ellos. Por último decir que, según las normas de utilización de la tarjeta, cuando exista un uso indebido de la misma de forma reiterada (tres veces en un año), supondrá la retirada.

En este sentido sería bueno que la Policía Local realizara controles periódicos para evitar en lo posible la falta de respeto de la población en general hacia los aparcamientos reservados a las personas con movilidad reducida y especialmente, a la utilización que se hace de estas tarjetas por parte de las personas que las tiene acreditadas. Es hora ya de que la gente se conciencie y actúe en este sentido: La tarjeta es estrictamente personal. Terminemos entre todos, con la picaresca que tanto daño hace al colectivo de la discapacidad.

4 de mayo  
Día de la Madre

Dior Addict  
fluid stick

Perfumería Yolanda

c/Socorro, 1 VINARÒS - Pio XII - BENICARLÓ



# Nueva jornada de deporte adaptado, barreras y concienciación

Unas jornadas que tienen cada día más interés por el hecho de las personas que participan en las mismas. Todos los colectivos, colegios e institutos quieren recibir las enseñanzas que se imparten en estas actividades



Una vez más en la ciudad de Vinaròs, y concretamente en la sede que tiene la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat, se ha celebrado una nueva jornada de Deporte Adaptado, Barreras y Concienciación. En la sede de la asociación se impartió una charla en la que se mostraron fotografías impactantes de deportistas adaptados. Nuestros alumnos del Centro de Acogida de Menores San Sebastián, quedaron sobrecogidos, al

mismo tiempo que expresaban, profunda admiración hacia lo que son capaces de realizar estas personas que sin brazos, y a veces sin piernas, batan récords y llegan muy lejos, demostrando que para ellos no existen barreras. Este es uno de los objetivos de estas jornadas, pero en el fondo son varios los aspectos sobre los que se quiere incidir, entre ellos la inclusión y la integración, ambos fundamentales para quienes sufren algún tipo de discapacidad.

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

A través de imágenes para la reflexión, mostramos algunos comportamientos incorrectos que realizan los ciudadanos, así como barreras en la ciudad que perjudican de manera notoria a este colectivo. Sin duda, los alumnos del Centro de Acogida de Menores San Sebastián, a través del PowerPoint que se les presentó, recibieron una lección que les llevará, esperamos, hacia la reflexión y sensibilización sobre el colectivo.

Una vez desarrollada la parte teórica, todos nos trasladamos al Pabellón Polideportivo, donde se practicaron varios deportes adaptados: baloncesto en silla, tenis mesa y goalball. Asumieron el rol de las personas con algún tipo de discapacidad y conocieron las dificultades de este colectivo.

Os damos las gracias por querer participar en este tipo de actividades tan extraordinariamente positivas para estas personas, y también por vuestro comportamiento e implicación en todo lo que se hizo en esta jornada. Deseamos todos los que participamos del evento, que ésta fuera una enseñanza valiosa, y que muy pronto eche raíces que consoliden la integración e inclusión del colectivo.



## Conoce un deporte adaptado: el tenis mesa



Con 29 medallas de oro en juego y cerca de 300 participantes, el tenis de mesa es uno de los deportes más numerosos del programa paralímpico. Surgido a finales del siglo XIX como entretenimiento para las familias nobles británicas, en la actualidad es el deporte practicado por más gente en el mundo. El tenis de mesa paralímpico se juega de forma similar al practicado por personas sin discapacidad, aunque el sistema de puntuación es muy diferente. En la modalidad adaptada, los partidos se juegan a cinco sets, y cada uno de ellos se lo adjudica el primer jugador que alcanza los 11 puntos (o una diferencia de dos puntos si se superan los 11).

En este deporte se disputan competiciones individuales y por equipos, masculinas y femeninas, tanto para los jugadores que compiten de pie como para aquéllos que lo hacen en silla de ruedas.

En el tenis de mesa paralímpico los deportistas se agrupan en once clases, en función de su grado y tipo de discapacidad. Las clases 1 a 10 engloban a jugadores con discapacidad física o parálisis cerebral, siendo los de la 1 los más afectados y los de la 10 los más leves. Los jugadores de las clases 1 a 5, además, compiten en silla de ruedas, mientras que los de la 6 a 10 lo hacen de pie. La clase 11 se reserva para los deportistas con discapacidad intelectual.



El deporte está bajo la supervisión de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF en inglés) y las reglas de puntuación y la dinámica del deporte son las mismas del deporte olímpico, con adaptaciones precisadas por la división de deporte paralímpico.

Para los tenistas de mesa paralímpicos que juegan de PIE, las reglas son iguales a las del deporte olímpico, con excepción del saque —los atletas sin condición de utilizar el brazo libre, amputado o con discapacidad, para proyectar la pelota, pueden utilizar la mano que tiene la raqueta para ejecutar el movimiento.

Los usuarios de SILLA DE RUEDAS, en el momento del saque, siempre deben hacer que la pelota cruce la línea de fondo de mesa del adversario —en caso de que salga por la línea lateral se repite el saque las veces que sean necesarias—. También un jugador podrá tocar la mesa con la mano de juego para recuperar su equilibrio solo después de golpear la pelota (siempre que no mueva la mesa).

Por otro lado, se permite que los participantes jueguen con ortesis, prótesis, muletas e incluso un zapato con tacón más alto para compensar la diferencia de longitud entre ambas las piernas. También se permite utilizar una banda o un vendaje para fijar mejor la raqueta en la mano utilizada, o un extensor de la empuñadura de la raqueta, entre otros recursos que varían según las necesidades de cada atleta.

En la competición de discapacidad INTELLECTUAL se establecen tres categorías. La primera es la categoría de **competición**, dirigido a aquellos deportistas que poseen un nivel de competencia deportiva lo suficientemente alto como para poder practicar el deporte sin modificación del reglamento de la Real Federación Española de Tenis de Mesa. Se participa en individual, dobles y equipos.

La categoría **adaptada** está dirigido a aquellos deportistas que poseen un nivel de competencia deportiva que necesitan, en parte, la adaptación del reglamento a sus necesidades. Se realizarán las modificaciones técnicas en los reglamentos (respetándose al máximo las normas de juego) de acuerdo a sus posibilidades físicas e intelectuales. Se participa en individual y dobles.

Finalmente, la categoría **habilidades deportivas** va dirigida a aquellos deportistas que posean un nivel de competencia motriz muy baja y que necesiten realizar pruebas deportivas individuales adaptadas a sus posibilidades.

La inclusión del tenis de mesa en el programa paralímpico se produjo en los primeros Juegos, los de Roma 1960, 28 años antes de su debut como deporte olímpico. Los eventos para los competidores que juegan de pie se incluyeron en Toronto 1976, mientras que los jugadores con parálisis cerebral se unieron en Moscú 1980.



## DESATASCOS

### Y LIMPIEZA DE TUBERÍAS



“EL MÁS ECONÓMICO”

SERVICIO 24H

M. 647 47 01 02

FONTCOMA



# Éxito de Cocemfe Maestrat y su club Bamesad en el XVI Campeonato de España para Jóvenes en Valencia



**D**urante los días 8 y 9 de febrero se celebró en la capital del Turia, el XVI Campeonato de España Open FEDDF de Natación Adaptada por Categorías de Edad. Es triste que Valencia no celebre un campeonato de esta categoría en una piscina de 50m., este colectivo se lo merece.

Vinieron a esta importante convocatoria 117 nadadores repartidos entre las cuatro federaciones de deporte adaptado paralímpicos que tiene nuestro país. La competición se celebró en la piscina cubierta de 25m. del Polideportivo Nazaret. El motivo principal de este campeonato, al que asistían los mejores nadadores jóvenes de España, era precisamente comprobar el nivel de los futuros campeones de nuestro país de cara a las grandes citas internacionales.

Esta competición ha estado organizada por la FEDDF con la colaboración de la Federación Valenciana de Deporte Adaptado.

Sergi Castell y Jordi Rivera, dos nadadores extraordinarios, fueron nuestros representantes en este importante campeonato. Son dos nadadores con un currículum aún muy corto, pero con una progresión meteórica. Resaltar que sólo entrenan dos horas semanales, cuando la media de los nadadores que asisten a estos

eventos, es de 7-8 horas semanales. Es un orgullo para COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, para Vinaròs y para todas aquellas personas que dedicamos nuestro tiempo a estos jóvenes deportistas, comprobar su evolución al mismo tiempo que su gran felicidad y disfrute practicando este deporte.

Sergi Castell ha quedado cuarto de España, pendiente de una reclamación que seguramente le aupará al tercer puesto. Nadó de manera magistral desde la salida a la llegada, mejorando su registro anterior y quedando a 18 centésimas de la mínima para ir al Campeonato de España. Excelente Sergi, seguro que muy pronto, le veremos en grandes citas.

Jordi Rivera, su compañero, no se quedó atrás. Tuvo un pequeño contratiempo con sus gafas, se le desplazaron en la salida y rompió su ritmo de nado, perjudicándole notablemente en su registro final. Una pena. Luchó bravamente para recuperar el tiempo perdido pero, no pudo ser. El objetivo para él era bajar de los cuarenta segundos, lo hubiese conseguido con toda seguridad. Obtuvo un meritorio décimo puesto de España.

Dos nadadores, Sergi y Jordi, dos infantiles que el tiempo les irá poniendo en un lugar de honor. Dos

luchadores natos que, con escasos medios para entrenar, son capaces de lograr excelentes marcas y estar entre los diez primeros de España de su categoría. Enhorabuena, sois maravillosos y un orgullo para Vinaròs.

En el acto de entrega de medallas pudimos disfrutar de la presencia de dos extraordinarios deportistas adaptados: Ricardo Ten y David Casinos, ambos con un grandísimo palmarés, envidiable para cualquier deportista normalizado. Finalizar esta crónica, agradeciendo a los padres de nuestros deportistas la entrega y amor que muestran por sus hijos.



*¡Menuda pareja! Sergi, 4º de España en Crol, Jordi, 10º de España en la misma modalidad*



Drasoria  
**Sant Gregori**  
Restaurant

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

**rei**  
rehabilitación  
interiorismo

Carlos Galiana Llinares  
Arquitecto técnico colegiado

TELÉFONO: 635 16 46 68

ACCESIBILIDAD, DISEÑO, LICENCIAS APERTURA  
GESTIÓN OBRAS, CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA

# Bamesad participa en la II Media Maratón Internacional de Benicàssim

El domingo 23, el Club BAMESAD se desplazó a Benicàssim para correr en la II Media Maratón Internacional de la ciudad. Àlex Calvo, Ramón Meseguer y Manolo Celma, fueron los tres corredores que, con su Hand Bike, nos hicieron disfrutar en una mañana inigualable de sol y temperatura primaveral. Con salida y meta junto al Torreón, al mismo lado de la playa, los corredores de Hand Bike, - de varios países - fueron los primeros en salir, casi quince minutos antes de que lo hicieran los corredores normalizados. Habían transcurrido 34'58" de carrera cuando, sorprendentemente, aparecía en meta el corredor holandés Jetze Plat, el público, aplaudiendo "a rabiar", no daba crédito a lo que estaba viendo. Plat, corredor del Team Holanda, había realizado los 21,097 Km. en ese tiempo, es decir, a un minuto y treinta y nueve segundos el Km., casi a cuarenta por hora, pedaleando con los brazos. Estas hazañas solo las realizan estos esforzados deportistas con algún tipo de discapacidad. Los nuestros, los del Club BAMESAD, no son tan rápidos, tampoco corren para demostrar sus habilidades, simplemente participan para demostrar que ellos también son capaces de hacer deporte y buscan la INTEGRACIÓN e INCLUSIÓN social a través del mismo. Alex, es el único que sí es un competidor nato, llegó a la meta en el puesto cuarto, con un tiempo de 45' 57", un promedio de 2'11" el Km. El resto de sus compañeros, Ramón y Manolo, rodaron a 3'37" el Km.

El numeroso público que se agolpaba a lo largo del circuito, aplaudía con calor al paso de estos extraordinarios deportistas de la Hand Bike, detalle que agradecen sobremanera el colectivo. Decir que el circuito es de ensueño, sin curvas, muy rápido y transcurre casi todo él con el mar al fondo, una maravilla. Gracias Benicàssim por la promoción del Deporte sin Barreras y gracias a nuestros corredores, a los que hay que felicitar por su esfuerzo y entrega en cada una de las pruebas en las que participan. Como siempre les ocurre, ya están soñando en la siguiente prueba.



## Bamesad de Cocemfe Maestrat, invitado a las 24 horas de baloncesto de la Vall d'Uixó

Cuando la sociedad tenga la capacidad de entender y valorar el deporte adaptado como un deporte más, habremos dado un gran paso en la inclusión e integración de todos aquellos deportistas que, por una causa u otra, tienen que practicar este deporte. Vall D'Uixó es una ciudad con una gran tradición en el deporte del baloncesto, llevan más de tres décadas enseñando y amando este deporte desde la cuna y tienen una rama muy especial como es la del baloncesto adaptado, demostrando que entienden y valoran que sea **DISTINTO** pero **IGUAL** al mismo tiempo. Por todo ello, el Club Vall D'Uixó Basquet Adaptat, invitó al Club BAMESAD de COCEMFE MAESTRAT, a jugar un partido de baloncesto en silla en la jornada de las **24 Horas de Baloncesto**, que se ha celebrado en el Pabellón Polideportivo de la ciudad. El partido, como casi todos los que se juegan por distintas ciudades, fue entretenido y vistoso pero faltó público, señal inequívoca de que la sociedad no está suficientemente mentalizada acerca de este deporte. El BAMESAD realizó un buen partido ante un equipo que puso voluntad, sacrificio y ganas de hacer las cosas bien ante su gente. Van poco a poco evolucionando y mejorando en los aspectos técnico y tácticos, denotan falta de entrenamiento, pero les sobra voluntad y sacrificio, valores indispensables para evolucionar. Nuestro club estuvo en defensa muy acertado y muy "espeso" en ataque, fallando muchos tiros claros al cesto. Lo bueno de todo esto es comprobar que Vall D'Uixó y Vinaròs están unidos y hermanados a través de este maravilloso deporte, el baloncesto en silla de ruedas. Gracias al Club Vall D'Uixó Basquet Adaptat por su invitación



a este extraordinario evento y deseamos que nos encontremos en nuestra ciudad, Vinaròs, para disfrutar de otro extraordinario partido, que sirva para los fines que todos perseguimos: Integración, inclusión y evolución del deporte adaptado en la sociedad. Vuestros esfuerzos y sacrificios, **NUNCA**, caerán en saco roto.



# Autocrítica

Àlex Calvo

Estas palabras van dirigidas a todas las personas con algún tipo de discapacidad. Creo que la mayoría de nosotros, las personas con movilidad reducida, somos conscientes de nuestras limitaciones. Algunas veces me pregunto hasta qué punto nos acomodamos porque tenemos familiares y amigos que nos ayudan en la vida cotidiana. Acciones como vestirse, ducharse o subir al coche y guardar la silla, son algunas de las cosas en las que más nos hemos acomodado. Vamos dando charlas en los colegios y haciendo campañas de inserción en la población y pidiendo igualdad, y no nos damos cuenta que nosotros

mismos nos contradecemos al no esforzarnos más en superarnos en nuestras acciones cotidianas.

Hagamos auto reflexión, y prediquemos con el ejemplo. Demos las gracias a todos los que nos apoyan y ayudan día a día.

Así que, des de estas líneas, doy gracias a todos los que me ayudan a hacer las transferencias a las sillas deportivas, a las cajeras de los supermercados que me ponen la compra en las bolsas, y en especial a mi madre, que siempre está cuando la necesito y cuando no la necesito también; que cuando la llamo porque estoy malo, porque he salido la noche

anterior y me ha sentado mal la cena (acompañada de una pequeña fiesta con unos mojitos y chupitos) y me cocina y limpia la casa a menudo.

Soy consciente que en ocasiones me aprovecho, y como yo, muchos de nosotros deberíamos esforzarnos más en ser más independientes. También pedir a las personas de nuestro alrededor que no nos mimen tanto, que es por nuestro bien.

Es una autocrítica en la que debemos reflexionar y ser realistas, no auto engañarnos de hasta dónde podemos llegar, de que si nuestra lesión nos permite correr, ¿por que solo andamos? y ¿hasta qué punto nos tienen que ayudar?

# Confidencias a un papel

Rafael Mingo

Mejorar la calidad de vida y colaborar en el proceso de integración e inclusión de las personas con discapacidad, es uno de mis sueños más antiguos y lucho para que se cumpla antes de dejar el Planeta Tierra.

Sin duda alguna, la actividad física para estas personas es la herramienta más eficaz para la promoción de la salud de las mismas, también para todo tipo de personas, pero especialmente para el colectivo.

Estos necesitan especialistas muy específicos que se dediquen a ellos, y aquellos que nos dedicamos al desempeño de estas actividades deberíamos incorporar a nuestro currículum una gran capacitación para la enseñanza del entrenamiento deportivo de estas personas tan especiales y una sólida formación en áreas como: medicina, psicología, psicopedagogía de la Educación Física y del Deporte, siempre basada en una excelente metodología. Soy consciente de lo que estoy transmitiendo con estas palabras, también de todos mis errores, seguramente muchos, a lo largo de estos años que llevo enseñando las técnicas de natación a mis nadadores, antes, a los jugadores de Baloncesto en Silla. Reconozco y no me avergüenzo, al decir, que mi preparación como Licenciado en Actividad Física y Deporte, no es la más idónea para la enseñanza a este colectivo. Cuando me dieron el título no existía la especialidad, tampoco inquietud hacia estas personas. Son motivos de humanidad, solidaridad, compromiso con el grupo, los que me llevaron un día a decir sí. Desde entonces, me han hecho crecer en muchos aspectos, el más importante o lo más importante, es que soy uno más entre ellos. Me siento tan vinculado a sus reivindicaciones,

a su lucha por la integración e inclusión social, a sus problemas de salud, a su lucha por el logro de igualdad, a la lucha por los derechos humanos... Soy uno de ellos.

Pienso que el deporte y la actividad física, ya lo he dicho, les proporciona muchos beneficios físicos, psíquicos y sociales. Por enumerar alguno de ellos, diré que mejoran: la postura corporal, el equilibrio estático, la coordinación motora..., les disminuye el grado de ansiedad, estrés, depresión..., les mejora el sueño, su autoestima y, socialmente, les favorece las relaciones interpersonales. Todo esto lo compruebo cada minuto que estoy con ellos.

Ahora se discute y se publican frases que hacen un gran daño, producen inmenso dolor. He escuchado a políticos decir que la discapacidad "sale muy cara a la sociedad" y una frase pronunciada a una política concreta decir que dejar vivir a un neonato con discapacidad, igualmente sale muy caro. Qué sabrá esta señora, qué sabrán, aquellos que matan o asesinan a sus hijos dentro del vientre. A mi hija la dejé nacer; en el año que nacía, aún no existían los medios que detectarían anomalías en el feto o simplemente el estado del feto. La historia es larga y no entra en este espacio. El médico que llevaba el control a mi mujer, nos preguntó si de verdad, después de todo lo ocurrido, queríamos que naciera lo que llevaba dentro. Sí. Tenemos una hija preciosa y preparada. ¿Por qué digo todo esto? Parece que hay gente empeñada en hacer desaparecer a todo aquel que tenga "un defecto", así se hacía en la antigua Esparta. Qué hacemos pues con las personas con algún tipo de discapacidad, ¿los eliminamos a todos?

Quien piense que una persona con discapacidad es un estorbo "caro", está equivocado y no conoce este colectivo y es un ignorante. Da lo mismo que sea un no nacido, a mitad de la vida o al final del camino.

Un día, hace muchos años, un accidente deportivo estuvo a punto de dejarme en silla de ruedas para siempre. Después de mi curación brilló una luz en mi interior que iluminó el camino a seguir. Ese día hice un compromiso con la VIDA, por eso estoy donde estoy. Comprobé por mi mismo que no estamos preparados para convivir con una discapacidad, y tampoco pensamos que en algún momento nos puede ocurrir. Por todo ello, quiero compartir mi tiempo, mi experiencia, mi trabajo, mi solidaridad con todos ellos, pues todos ellos son maravillosos seres humanos con grandes cualidades.

Por todo esto que he expresado estoy aquí, con ellos, luchando para que en la piscina tengamos los mismos derechos, o simplemente, tengamos una piscina en condiciones, también por un material deportivo que les haga disfrutar más y... por tantas y tantas cosas que de momento les diferencia del resto.

Por la inclusión e integración social, por la participación plena y efectiva en la sociedad, por la igualdad de condiciones en todos los aspectos de la vida, por una salud mejor, y, ¿por qué no? para que todos ellos sean felices y disfruten de la VIDA, de esa vida que sus padres un día decidieron que así fuera y aquellos, que por enfermedad o accidente decidieron dar también un sentido a sus vidas y dijeron, Sí a la VIDA. Por todo ello, vale la pena entregarse y luchar para lograr conquistar los sueños.



## Esport adaptat: eina d'inclusió social

El curs 2012-2013, una alumna de 2n de batxillerat de l'Institut de Camarles, Anna Rodríguez, va fer un treball de recerca aprofundint en el tema de la INCLUSIÓ SOCIAL. Aquí teniu un resum del treball que va obtenir la màxima qualificació del tribunal avaluador.

“L'any passat després d'una lesió vaig haver de deixar-me el futbol i, per tant, tampoc podia practicar Educació Física a l'institut. Un dia, des de Vinaròs, van venir un grup de persones amb diversitat funcional que ens van ensenyar com ells, dins de les seves possibilitats, practicaven esport. Aquell dia jo vaig poder posar-me a la seva pell i la veritat és que em va impactar molt. Vaig pensar que jo que havia patit una lesió insignificant i no havia tingut prou forces per recuperar-me bé i tornar a entrar al camp m'havia deixat el que més m'agradava per por i per força de voluntat. Ells, en canvi, no podien tornar enrere i no hi havia forma de recuperar-se però, tot i així, practicaven esport i el que és més, això els omplia. Aquell dia vaig veure cap on aniria el meu treball: cap a l'esport adaptat. Per a sorpresa meua una de les opcions que ens donava l'institut era relacionada amb això i, a més, també es centrava en com l'activitat física ajuda a les persones discapacitades a incloure's en la societat i a millorar el seu estil de vida. Així va ser com vaig tenir clar quin seria el meu Treball de Recerca: **L'ESPORT ADAPTAT: UNA EINA D'INCLUSIÓ SOCIAL.**

Jo no sabia moltes coses sobre el tema i em vaig posar en contacte amb la meua tutora perquè em posés un poc al dia sobre el títol i tot el que podia investigar. De seguida em van venir moltes preguntes al cap que em calia respondre. Volia investigar on havia sorgit l'esport adaptat, volia conèixer més sobre els esports específics que havíem practicat a l'institut, volia aprofundir més sobre que era la inclusió i com es donava, també desitjava conèixer alguns casos per saber com actuen les seves famílies, les possibilitats i límits que tenen aquestes persones, que pensa la societat sobre la inclusió, etc.

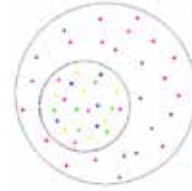
Així doncs, primer que tot calia buscar informació per conèixer bé el tema. Després caldria fer entrevistes, tant a les pròpies persones amb diversitat funcional, com a les seves famílies i als professionals que els tracten. I finalment, faria un estudi de cas amb un nen descrivint la seva biografia i fent un curtmétratge del seu dia a dia a l'escola i practicant esport.

Dels resultats de la recerca bibliogràfica sobre el tema es pot afirmar que encara

queda molt de camí perquè les persones amb diversitat funcional tinguin el lloc que els pertoca dins del seu entorn, és a dir, perquè hi hagi una inclusió d'aquestes en la societat. Tot i això, en les darreres dècades, la majoria de persones han canviat força la seva mentalitat envers els individus amb discapacitats. Aquest canvi facilita l'acceptació de la diversitat, ajuda a la normalització, determina una convivència en la qual ningú visqui exclòs, administra una igualtat d'oportunitats independentment de les nostres diferències i, en definitiva, va creant un món per a tots. El que s'espera és que tal i com hem passat de l'exclusió a la integració, es pugui passar finalment a una inclusió on tothom ha de tenir els mateixos drets i deures independentment de les seves diferències.

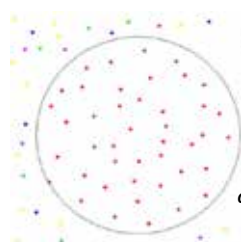
Després d'entrevistar persones amb diversitat funcional, familiars, professionals del món educatiu i de suport, es pot dir que la inclusió és un llarg camí i que fa falta la unió de molts factors perquè es dugui a terme. Ara per ara, per tant, és una utopia però s'ha de tenir l'esperança de que algun dia es pugui assolir pel bé de totes aquestes persones. Per això, hem de cooperar tots junts. L'esport és un bon inici però la inclusió no s'ha d'acabar aquí sinó que s'ha d'assolir en tots els àmbits del dia a dia d'aquestes persones i en tot el món.

Tot i que penso que els meus ulls no podran veure una inclusió d'aquestes persones en tots els àmbits, estic molt satisfeta perquè he après molt sobre el tema, m'he conscienciat de moltes coses posant-me a la seva pell i ara tinc completament clar què vull estudiar en el meu futur.”



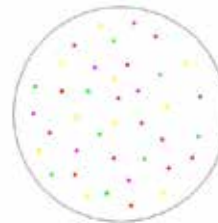
### INTEGRACIÓ

*La imatge il·lustra el terme integració. Les persones diferents estan integrades en la societat però no hi participen conjuntament.*



### EXCLUSIÓ

*La imatge il·lustra el terme exclusió. Les persones diferents queden exclòs de la societat "homogènia"*



### INCLUSIÓ

*Font il·lustrativa on tots els elements viuen conjuntament sense cap tipus de separació.*





**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**

