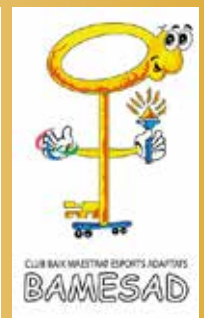


OBRIM PÁS



Revista nº 15 - Octubre 2014

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



**Adáptame el entorno
y seremos iguales**



**Julia, Dama 2014
Fiestas de Benicarló**

¿Si tú fueras la persona con discapacidad...? sería lo mismo?

¡MÁS ME ESTACIONO...! ¡SANTA INCONCIENCIA!

¡Como siempre no respetan mi espacio!

Cuando encuentres este símbolo  ¡ RESPETA MI ESPACIO !

DEMUESTRA TU EDUCACIÓN RESPETANDO LOS LUGARES PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

No se trata de entender,
se trata de sentir...



A mi NO me gusta necesitarla,
pero no tengo elección...

Tú en cambio sí puedes elegir
NO USAR mis
Estacionamientos

En serio quieres mi lugar?!

No esperes estar aquí para
tomar conciencia...



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, tú espíritu y la normalidad...



Apreciado/a socio y socia

No puedes ni debes permitirte que tu discapacidad se apodere a la vez de tu espíritu.

Que sufras cualquier tipo de discapacidad, mal o desgracia no debe de mermar tus ganas, tú ánimo y tú motivación hacia las actividades que la vida nos ofrece y presenta. Tu espíritu y tu voluntad no sufre discapacidad alguna, pues aférrate a ellas para hacer esas cosas que tanto miedo te dan, o que crees que no podrás o deberías hacer, que crees que no son normales.

Ha pasado Halloween, una fecha que quizás no nos guste a mucha gente, pero que habría podido ser un comienzo para buscarte un disfraz, salir y disfrutar de ese momento. Si no buscas momentos, si no buscas actividades, si no buscas ilusiones con las que motivarte, tu espíritu irá siendo cada vez más discapacitado y llegará un momento en el que te habrá inundado tanto, que ya te será imposible reflotar. Que te miran mal, que te miren, haz de eso tu ventaja. Que te vean, lúcete, que vean que puedes disfrutar igual, que tienes ingenio, porque amigo, la vida pasa, la gente pasa, las ilusiones van pasando y cuando quieras mirar atrás, te habrás alejado tanto que la vuelta ya será un camino duro y rocoso que será un imposible. Halloween, al igual que carnaval son unas estupendas fechas para llamar la atención, desinhibirte, sentirte otra persona u otra cosa pero siendo tu mismo, descubriendo nuevas ilusiones y viendo que la vida puede ser normal, si tú quieres ser y si tú quieres hacer que sea normal. Pero ¿a qué podemos llamar "normal"? Cuánto más vivimos, más vamos descubriendo que lo llamado normal no siempre es lo más adecuado a cada situación, a cada vida, a cada persona, sino que es lo más "anormal"...

Entonces, ¿por qué se denomina "normal"?

Yo veo la vida de una manera que la palabra o denominación "normal" no entra en la parte fundamental de la vida de uno, puesto que nadie es dueño y debe imponer que es y que no es lo normal...

Que a un discapacitado, algunas mentes obtusas y parte de una sociedad aún con muchos prejuicios, lo vean como ¿normal? porque te disfraces, porque hagas cosas que creen que no podrás, que te sientas vivo, que no estés llorando por los rincones y lamentándote y hayas decidido vivir y hacer de la vida un mundo con ilusiones... eso no es "normal"... Que vivas o te comportes de una manera que tú crees que es la mejor o la que te hace sentir bien e ilusionarte por la vida, ¿eso no es "normal"?

Dejémonos de palabras socialmente acogidas y creemos nuestras propias definiciones de lo que cada persona crea que es lo "normal" para su vida, porque ¿cuántas personas "normales" hay con las vidas más "anormales" e "infelices" y que se esconden bajo la palabra? ¿yo soy o me comporto o vivo "normal"?

Amigos y amigas, es la superación de dificultades lo que hace héroes. Es la superación de todas esas palabras o definiciones la que nos hace humanos. Entonces amigos y amigas, sé tu héroe, sé el humano que debes ser y vive. Disfrázate, disfruta y riéte, sobre todo riéte, y cuando vean que eres capaz de rierte y disfrutar de ti mismo, dejen de pensar como de "normal" y cuanto de real puede haber en ti.

Manolo Celma Campanals
Presidente Cocemfe Maestrat

Colabora
Diputación de Castellón
Área socio-cultural



Julia, nuestra Dama 2014 para las Fiestas Patronales de Benicarló

El domingo 27 de julio se nombró Dama de Honor, para las Fiestas Patronales de Benicarló de la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat, a Julia Rodríguez Baza, persona entrañable y muy querida por esta asociación en la que colabora desde hace muchos años como voluntaria y en todo aquello para lo que se la requiere. Su nombramiento como Dama de las Fiestas Patronales es un logro conseguido, sin duda alguna, por sus méritos contraídos a lo largo de todos estos años.

El acto se celebró en la calle Prades, donde Rosita, otra colaboradora de la asociación, tiene su casa, la presta y colabora en todo lo necesario para que a la fiesta no le falte nada. Gracias Rosita, eres un lujo como persona.

Al acto acudieron amigos y familiares de Julia, la nueva Dama, la cual estuvo acompañada por tres de las damas de años anteriores. A la cita sólo faltó una de las damas que, por motivos personales, no pudo asistir. También estuvo acompañada por un buen grupo de concejales del ayuntamiento de la ciudad, mostrando que esta fiesta de nombramiento de la Dama Cocemfe Maestrat, es un acto importante y asisten para apoyar dicho acontecimiento al mismo tiempo que felicitan a la nueva Dama.

Manolo Celma, Presidente de Cocemfe Maestrat, fue el encargado de dirigir unas palabras tanto a la Dama saliente, Srta. Sanauja, como a la Dama entrante, Julia. Ambas damas se desearon suerte y Julia, muy emocionada, pronunció unas breves palabras para agradecer a todas las personas asistentes al acto el cariño que le mostraron, al mismo tiempo que expresaba la ilusión que la hacía representar a Cocemfe Maestrat y confiaba en cumplir con eficacia el compromiso contraído.

Una vez concluido el acto de imposición de la banda a la nueva Dama y la entrega de un precioso ramo de flores, se invitó a todas las personas asistentes a



una estupenda merienda con toda clase de bebidas, aperitivos y tapas.

El acto fue muy sencillo pero realmente emotivo. Hasta el año que viene, ya será el sexto año que Cocemfe Maestrat presente su Dama para las Fiestas Patronales de Benicarló.



Charla sobre prevención de accidentes y deporte adaptado en el Centro de Acogida Especial "Baix Maestrat"

La Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat fue invitada por el Director del Centro de Acogida Especial "Baix Maestrat", Carlos Serrano, para impartir una charla sobre prevención de accidentes y otra sobre deporte adaptado, concienciación y barreras en centros escolares. Manolo Celma, presidente de la asociación y Rafael Mingo, voluntario técnico de la misma, fueron los encargados de impartir ambas charlas.

Los chicos, atendidos en este centro dependiente de la Consellería de Justicia y Bienestar Social de la Generalitat Valenciana y gestionado por Fundación Diagrama, estuvieron en todo momento acompañados por alguno de sus educadores.

El buen comportamiento de los educandos fue decisivo para que todos pasáramos un buen rato de aprendizaje y de concienciación sobre los aspectos tratados.

Seguro que valores como trabajo en equipo, esfuerzo, respeto, compañerismo, superación, constancia, los podrán adquirir con voluntad y sacrificio. Durante la charla se les habló sobre algunas herramientas para trabajar la mejora de dichos valores.

No cabe duda que a través de estas charlas, los alumnos pueden concienciarse para respetar las normas de tráfico y así evitar accidentes y sus ineludibles consecuencias; también respetar a las personas discapacitadas, observando ciertas normas básicas de respeto e igualdad. Aplaudimos la idea del director del centro por el interés mostrado en este tipo de charlas, que tanto bien creemos que aportan a estos chicos y felicitamos a los mismos por el interés mostrado en todo momento.



Bamesad de Cocemfe Maestrat en la LIV Travesía al Puerto de Vinaròs

Buen éxito de organización y participación en la LIV Travesía al Puerto de Vinaròs que organiza año tras año el Club Natación Vinaròs. Alrededor de 150 nadadores, de todas las categorías, se dieron cita en una mañana calurosa y algo húmeda, para ir recorriendo las diversas distancias de las que consta esta prueba, que son: 250m., 700m. y 2000m.

Los 250m. es una distancia destinada a los más jóvenes, aunque sin duda podrían participar personas cuya preparación para esta clase de pruebas no es buena o con suficiente experiencia.

La Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat y su Club Bamesad presentó, para esta prueba de 250m. a cinco excelentes nadadores, todos ellos en la categoría masculina. Es una pena que nuestras chicas no quieran participar en esta clase de eventos.

Todos nadaron muy bien pero sobresalió, y llegó destacado a la meta, nuestro subcampeón de España en 50m. crol, Sergi Castell quien, con un estilo impecable y una resistencia y velocidad increíbles, realizó una marca de 2'33". Así pues, demostró que sigue en forma, a pesar de estar descansando, después de una temporada muy sacrificada para él. Jonathan Guardino fue el segundo en llegar a la meta con una marca 3'47". Jonathan es un nadador luchador y combativo, con un estilo propio muy peculiar y difícil de corregir, pero esto no importa, lo dio todo en la prueba y llegó muy agotado, al igual que sus compañeros. Jordi Rivera que fue tercero, nadador de gran corpulencia, al que habrá que corregir algún defecto que otro, tiene mucho que demostrar y estoy seguro que lo hará. A



Jordi, le siguieron Álvaro Úrgelles que participa actualmente en la categoría de máster por su edad. Hizo una prueba excelente, al igual que sus compañeros, pero le faltó "fuelle" y, con gran sacrificio, llegó a la meta



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

Saniveri
nutrició i vida

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





agónicamente como Sergi Marqués, éste, un nadador muy joven que, sin duda alguna, promete. Enhorabuena a este grupo de nadadores que tan dignamente representan a la Asociación y al Club Bamesad.

En la prueba de 700m. participó Álex Calvo quien no terminó muy contento de su actuación, pues no se encontró como él hubiera deseado, rebasando los veinte minutos. Igualmente, felicidades por tu esfuerzo y

capacidad de sacrificio.

Dar las gracias a Albert Delmonte y a José Franco que, en todo momento, estuvieron atentos a las evoluciones de nuestros nadadores, también a Marga, de la organización, que tuvo detalles muy simpáticos con nuestros pupilos y, en general, a la organización de la prueba que hizo posible que nuestros nadadores adaptados pudieran disfrutar de su deporte favorito.



La accesibilidad en el Maestrat, poco a poco una realidad

La accesibilidad continúa siendo uno de los caballos de batalla por los que está luchando Cocemfe Maestrat en la comarca. Una batalla dura y nada fácil con muchos focos de atención y en una época en la que los recursos económicos escasean para la mayor parte de necesidades. La Salzadella, Vinaròs, Peñíscola y Benicarló son sólo algunas de las localidades en las que se ha hecho necesario actuar. En Benicarló si bien ya se ha presentado el plan de accesibilidad, ahora queda su puesta en práctica. Vinaròs y la Salzadella ya lo hicieron.

El recorrido lo empezaremos en Peñíscola, donde desde Cocemfe se ha presentado una propuesta de plan de accesibilidad que establece como zonas de actuación prioritarias: el casco antiguo, desde el punto de información turística (plaza Felipe V) hasta el castillo del Papa Luna, abarcando todas las calles incluidas en la pequeña península que lo conforma. El segundo foco correspondería a la zona comercial, comprendida entre la avenida Pigmalión, Akra Leuke y avenida La Estación, mientras que el tercer punto caliente quedaría determinado por el paseo marítimo y las calles perpendiculares que desembocan a éste.

Desde Cocemfe se advierte que un 30% de la población es de origen extranjero y gran parte de su demografía está marcada por un envejecimiento progresivo, lo que hace determinante hablar de un plan de accesibilidad para resolver situaciones de desniveles y escaleras, zonas de descanso más frecuentes. El plan también analizaría las paradas de autobuses, los itinerarios peatonales a las mismas, los aparcamientos públicos y las plazas de aparcamiento accesibles, así como el itinerario peatonal desde los lugares de estacionamiento hasta los puntos de interés.

En La Salzadella, la entrada al consistorio era el talón de Aquiles de la población en materia de accesibilidad. Lo curioso de este caso, es que el acceso al recinto no estaba adaptado, cuando el interior sí lo estaba y contaba con un ascensor y un aseo accesibles. "Les dimos alguna alternativa como poner un sube-

Salzadella



Puerta de acceso discapacitados Ayuntamiento Salsadella

escaleras pero no había suficiente espacio, sin embargo, al picar la pared exterior se vio que había una puerta tapiada de la antigua prisión y se aprovechó para destapiarla y hacer la rampa para acceder", explica el presidente de Cocemfe Maestrat, Manolo Celma. En este caso a principal prioridad para Cocemfe era el cumplimiento de las leyes actuales en materia de accesibilidad y que están muy desarrolladas con sus posteriores decretos.

Otro de los puntos calientes en materia de accesibilidad es Vinaròs. Hace dos años se llevó a cabo la ejecución de un Plan de Accesibilidad del Municipio Básico, donde todos los edificios públicos se adaptaron, así como muchos pasos de peatones. No obstante, todavía quedan actuaciones a realizar y el propio alcalde de la ciudad es conocedor de esta circunstancia tras varias reuniones en las que se le ha advertido de ello, "pero en estos momentos no hay fondos en las arcas municipales".

Afortunadamente, gracias al plan se ha actuado en todos o casi todos los edificios municipales:

desde el ayuntamiento, pasando por la biblioteca, el retén de la Policía Local, el cementerio, la ermita, la Escuela de música, la escuela de personas adultas (EPA), el local cedido al grupo de Les Camaraes, el PROP, la antigua biblioteca municipal, en los Servicios Sociales, en el polideportivo municipal, así como en muchas calles estrechas, a las que se les ha dado más anchura, sobre todo la calle San Francisco sede de la oficina de Hacienda y en la avenida 29 de septiembre. Las actuaciones se sufragaron gracias a la inversión de 2.200.000€ procedentes del Plan Confianza de la Generalitat.

Vinaròs



Ayuntamiento Vinaròs puerta lateral adaptada acceso al rellano



Ayuntamiento Vinaròs

En el caso de Vinaròs se puede decir a día de hoy que existe un compromiso total por parte de las autoridades de Vinaròs, así como también con el resto de partidos con representación en el ayuntamiento. También concienciadas se han mostrado las autoridades de Sant Jordi. Y es que el ayuntamiento de la localidad es accesible sólo a falta de hacer una rampa en la entrada principal, que ya han prometido que la harán en breve. Por otro lado, edificios municipales como el local social o las instalaciones de su piscina municipal de verano también cumplen con la normativa de accesibilidad y están completamente adaptadas, incluso disponen de una grúa para acceder a la piscina.

Otra cosa que tienes que corregir en donde pones Cocemfe Maestrat ya que si no puede haber confusión cuando lean el artículo donde sea que es Cocemfe de Castellón, cosa que ya nos ha pasado en más de una ocasión.

Finalmente, en el caso de Benicarló el problema radicaba en que no se contaba con un plan de accesibilidad, y si bien se han realizado muchas actuaciones en materia de adaptabilidad, no todas cumplen con la normativa de accesibilidad vigente. “Esperamos que con la redacción y ya presentado el

plan de accesibilidad las cosas cambien a mejor”, asegura Celma.

En esta localidad, se ha conseguido arrancar el “compromiso total” del edil de urbanismo, Pedro Lopez para resolver las deficiencias actuales. “Aunque tuvimos algún punto de vista diferente durante las gestiones para encargar la redacción de este plan, en varias reuniones se acercaron los puntos de vista de ayuntamiento y Cocemfe, de manera que gracias a su empeño y nuestro insistir salió adelante la redacción”, explica Manolo Celma, quien no duda en añadir que “Lopez lo tenía claro, cosa que otros concejales de urbanismo que han habido no pusieron el mismo empeño en sacarlo adelante”.

Una vez más, Cocemfe ha reclamado al consistorio que “no se guarde el documento ya presentado en un cajón del ayuntamiento por los siglos de los siglos”, por lo que desde la entidad se considera que el primer paso para que eso no pase eso era llevar el Plan de Accesibilidad al Pleno lo antes posible y posteriormente que cada año se le dote de partida presupuestaria. “lo importante es que se le dote con consignación presupuestaria, aunque sea mínima. O bien que desde la misma brigada de obras del Ayuntamiento de Benicarló se vayan ejecutando las

Benicarló

obras". En este sentido, recuerda Celma que cada año la Generalitat saca ayudas, aproximadamente hacia el mes de enero, para eliminar barreras por un importe de 30.000€, por lo que se ha pedido al Ayuntamiento que se pidan estas subvenciones que, completadas con las aportaciones que pueda agregar el mismo ayuntamiento, permitirían solucionar paulatinamente los problemas detectados en la redacción del plan...". Una vez más el objetivo es que "se cumpla la Ley de Accesibilidad en las nuevas obras y que los técnicos las supervisen bien y no pase como hasta ahora", y por supuesto, "que consulten con las asociaciones". En Benicarló, las prioridades vienen determinadas por los servicios públicos adaptados ubicados en el entorno del ermitorio de Sant Gregori. Unos aseos cuyas obras ya han empezado y que desde Cocemfe se confía en que "queden mejor el aseo adaptado del Pabellón Deportivo Municipal que no cumple con la normativa y que ya en su día se les dijo a los Concejales de Deporte y de Urbanismo, pero que a pesar de ello todavía no se ha solucionado el problema".



Paseo Frebreres Breto pasos mal echos



Paseo Jose Febrer Soriano mal rebajados



- 5 pistas de Pádel cubiertas de última generación.
- Pistas adaptadas.
- Césped artificial por toda la superficie del club
- Cafetería-recepción
- Zona de relax con sofás, televisiones y zona Wifi
- Amplios vestuarios tanto masculinos como femeninos
- Tienda
- Amplia zona de aparcamiento

**Padel Indoor Benicarló / Carretera de Calig (frente a Sumabe)
Tel: 96 486 08 98**



Cocemfe, presente en las fiestas patronales de Benicarló

Cocemfe se volcó como siempre en las fiestas patronales de Benicarló en honor a Sant Bartomeu. La entidad tomó parte en la ofrenda floral en honor a Santa María del Mar, patrona de la ciudad, pero también lo hizo en otros actos muy destacados dentro del programa como es el caso del Baile de Gala de las Entidades que sirvió para presentar a Julia como dama de la asociación.

Por otro lado, Cocemfe aportó su vertiente más deportiva con la celebración del tercer torneo de baloncesto en Silla de ruedas "Siéntate y pasa".

Finalmente, Julia, nuestra dama participó junto al resto de damas de la ciudad en el desfile de carrozas que se celebró con motivo del final de fiestas, coincidiendo este año con el día grande, Sant Bartomeu.



Baile de Gala Entidades Fiestas 2014



Entrada en la Iglesia de nuestra Dama



En la ofrenda floral



Carrozas de Benicarló

EREMOLINA



IIIer Torneo de baloncesto en silla "Siéntate y pasa"

Torneo abierto a todo tipo de público pues se trata de trabajar el aspecto integrador y la inclusión social del colectivo de la discapacidad. Como en ediciones anteriores, la participación fue importante, fueron muchas personas normalizadas las que se inscribieron para disfrutar de este deporte que tanto gusta a los jóvenes y que cada día cuenta con más adeptos al mismo.

La mañana comenzó un poco fría anímicamente pero, a medida que fueron jugándose partidos, la gente fue animándose y el tiempo atmosférico quiso acompañarnos con un sol esplendido, dejando las nubes iniciales en un cielo azul radiante. Decir que Julia Rodríguez Baza, Dama para las Fiestas Patronales de la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat, fue la encargada de lanzar el balón al aire para comenzar el evento, también la encargada de entregar los trofeos al finalizar el mismo.

Seis equipos, de un máximo de cuatro jugadores, se dieron cita para conquistar el torneo, todos lucharon con garra para llevarse a casa la copa del vencedor. Ramón Meseguer, Miguel Sánchez y Gemma Ginovart, fueron los que mejor jugaron y se llevaron el triunfo final. Felicidades.

La competición estaba organizada por la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat y su Club Bamesad y fue dirigida magistralmente por Esther Santos con la colaboración de algunas personas que, como siempre, se ofrecieron desinteresadamente para realizar tareas que, al fin y a la postre, benefician el transcurrir de la competición.

Por el colegio de los Salesianos La Salle, lugar donde se jugó este torneo, pasaron algunos políticos de los que conforman la corporación municipal del Ayuntamiento de Benicarló, gesto que agradecemos y muy especialmente al grupo que en estos momentos rigen el destino de los benicarlondos, por la ayuda que brindan a la asociación y al club y así para poder llevar a cabo este torneo que forma parte de las actividades programadas para las fiestas patronales de la ciudad. Dar las gracias a los Salesianos que muy generosamente prestaron las instalaciones deportivas donde se disputó esta actividad de baloncesto en silla.

Todos los participantes se llevaron un obsequio, a los tres primeros equipos se les entregó una bonita copa, así como al más veterano y al más joven de los competidores. Hasta el año que viene. Enhorabuena, una vez más, por esta bonita iniciativa.



Bamesad representado en el Campeonato de España

Ciudad Real acogió el Campeonato de España de Ciclismo Adptado. Un nutrido grupo de corredores de todas las categorías representó a la Comunidad Valenciana y en particular el deportista de hand bike el peñiscolano Alex Calvo de nuestro club Bamesad que rozó la medalla. En el campeonato se congregaron en las calurosas tierras manchegas en sesión doble de sábado crono y el domingo prueba en línea donde nuestros corredores regionales de la Vall, Moncofa, Castellón supieron aprovechar. Ellos son conocidos en nuestra comarca ya que año tras año asisten con éxito a los certámenes que Benicarló brinda a esta categoría del ciclismo adaptado Vicente, Víctor, Tamarit y Rey en hand-bike y Capdevila y Molinero en tándem para ciegos acapararon el medallero de la Selección Valenciana que participó. De un total de 9oros, dos platas y dos broncees, los de nuestra provincia cargaron con 5oros, dos platas y dos broncees. Lo tuvo fácil el técnico de la Selección Valenciana, Juan Carlos Balbas, que a su vez es el entrenador de nuestros corredores, para sacar el máximo provecho de estos grandes deportistas del ciclismo adaptado.



<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>CENTRE DE QUIROTERÀPIA · MASATGE TERAPÈUTIC I ESPORTIU · QUIROPRÀCSIA · OSTEOPÀTIA · DRENATGE LIMFÀTIC · TÈCNiques ORIENTALS ·</p>
<p>C/ Ntra. Sra. dels Desamparats, 5 - 12500 Vinaròs - Tel. 964 455 821</p>		



Partido muy igualado de principio a fin

El Club Bamesad, de la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat, viajó a Hospitalet de Llobregat para jugar un partido de baloncesto en silla con el equipo de esta ciudad, CEM Hospitalet.

Desde el inicio del encuentro se vio que el partido sería muy competitivo. Los dos equipos, a pesar de que el encuentro era amistoso, pusieron sobre la pista lo mejor: jugadores, tesón, sacrificio, espíritu de lucha y coraje. El CEM Hospitalet comenzó con una difícil defensa en zona que complicó mucho las cosas al Club Bamesad. El resultado era muy igualado en todo momento, ninguno de los dos equipos conseguía marcharse más de dos o tres puntos durante los tres primeros cuartos. Una vez que el Club Bamesad logró superar la defensa zonal, consiguió distanciarse en el marcador por encima de los cinco puntos, pero el CEM Hospitalet no estaba dispuesto, en ningún momento, a que sus contrincantes se llevaran la victoria. En un cuarto final emocionante, el marcador oscilaba entre los dos y cinco puntos a favor del Bamesad. Finalmente, vencieron los vinaronceses por un estrecho marcador a favor de 29-32, que refleja la igualdad de ambos conjuntos.

El CEM Hospitalet en breve comenzará la Liga Nacional y en sus filas jugarán tres de nuestros jugadores: Oliver, Ramón y David. Mucha suerte y que disfrutéis de este bello y hermoso deporte, baloncesto en silla.

Ambos equipos dieron toda una exhibición de baloncesto, mostrando un equilibrio perfecto entre ataque y defensa. Sólo un pero, ambos conjuntos han de superar esos fallos "inocentes" de tiros a canasta y pases muy claros que, sin embargo, no llegaban a su destino. Felicidades a ambos conjuntos por su entrega y por demostrar que entrenan "duro" para progresar y dar espectáculo.





Falta de Adaptabilidad

El Campo Municipal de fútbol "Ángel Alonso" de Benicarló no está adaptado a las personas con gran movilidad reducida. Pedimos al Ayuntamiento que trate de eliminar la barreras existentes para que todos/as los/as ciudadanos/as pueda ver el fútbol en las mismas condiciones.



IX Gran Premio 42ypico Ciudad de Castellón El Corte Ingles

Un año más nuestro Club Bamesad de Cocemfe Maestrat fue invitado a participar en la IX Gran Premio 42ypico Ciudad de Castellón el Corte Ingles. Este año se desplazaron hasta Castelló para participar a la carrera tres deportistas del equipo de Hand Bike: Álex Calvo, Joan Castell y Manolo Celma. El recorrido del circuito urbano, que lo clasificamos de excelente, era el mismo que en años pasados y este año estaba bien señalizado, lo que agradecemos a la organización. Nuestros corredores hicieron una buena carrera Álex quedó en quinto lugar con un tiempo de 21,24 minutos, Joan por ser su primera carrera fue muy bien y muy rápido realizando los 10Km en un tiempo de 35,23 minutos igual que Manolo que realizó un segundo menos.

Por su parte, Joan, que en septiembre del 2011 estaba compitiendo contra un tumor cerebral al que ganó por esprit, ha vuelto hoy por fin a





subirse a una bici como a le gustaba cuando formaba parte de la Escuela de Ciclismo de Castellón siendo un niño. Ya entonces demostraba que era duro como él solo. O ganaba o ganaba, y en esta ocasión, en su primera carrera después de tres años volvió a demostrar su empeño. Seguro que pensará de nuevo que puede ser un campeón, y el club Bamesad estará detrás de él para darle apoyo.



Experiencia al límite

Piotr Dwornikzuc

■ Alguna vez soñaste con ser un escalador como en la película “Riesgo Máximo”? ¿Verte escalando una pared de piedra mientras sientes tu pulso en el pecho y la fuerza en los brazos? Yo siempre fui y soy una persona que a pesar de mi discapacidad (chaval con parálisis cerebral con un grado de minusvalía del 80%) le gusta probar ese tipo de cosas. De hecho, lo primero que probé era montar a caballo a los once años, cosa que se repitió después ya algo más mayor. También practiqué esquí en el Pirineo español dos veces... hasta que un día un compañero me propuso algo diferente. Este amigo mío tiene una empresa dedicada a la escalada con niños y mayores desde los 4 años. Con gente mayo hizo barranquismo y pensó que llevar esta vez a su compañero era una genial idea, lo que no sabía es que él ya lo tenía todo planeado: arneses, cuerdas, pies de gato y un sistema un tanto peculiar para luego hacer rapel. Me equiparon, me pusieron el arnés (uso para niños debido a mis cualidades físicas), mosquetón,... y cuando ya estaba listo me dijo: “todo tuyo, subes esa pared y te conviertes en ejemplo para los demás”. Yo soy una persona de musculatura pectoral bastante desarrollada, de hecho, lo que fallan son mis piernas. Aún así apreté los dientes y cuando subí la primera piedra era como estar en la gloria: yo, un discapacitado dependiente, me sentí libre, capacitado para hacerlo. Una mano, apoyo mis dedos, busco mi camino entre las diferentes grietas y salientes mientras sólo me sostenían desde abajo con una cuerda. Noté como el pulso ensordecía mis oídos y a la de tres comencé a coordinar poco a poco mis movimientos, sentí que mis yemas de los dedos sangraban y, mientras, sin yo percatarme, estaba a 6 metros de altura sin usar las piernas apenas, simplemente usé las manos, brazos, codos y, en un momento, las rodillas. Mi cabeza estaba al máximo de sus posibilidades creativas “¿cómo subir por aquí? Con los nudillos”. Seis metros, todo un desafío del ser humano especial y la naturaleza, y se puede, con ganas de luchar y querer superarse. Os invito a todos a que lo probéis, esta es sólo mi historia ¿quizás la vuestra sea más interesante? Y no hablo aquí solo para la gente con diversidad funcional, hablo para todos vosotros amigos.

La empresa se llama TERRITORIO AVENTURA y su página en facebook es: www.facebook.com/mundoterritorioaventura

Como uno que probó esta experiencia, invito a todos a compartirla conmigo ¿Tenéis planes para este verano?



Inicio de la temporada de boccia 2014-2015

Sergio Sanahuja

El pasado día 18 de octubre, sábado, empezó el Club Bamesad los entrenamientos de la temporada 2014-2015 de boccia en el pabellón de Vinaròs con la auxiliar Mari José, el entrenador Juan Carlos y yo, el deportista Sergio. Este año los entrenamientos también serán en Benicarló pero hemos empezado en la ciudad vecina porque la coordinadora del deporte del Club, a principios de septiembre, solicitó el pabellón para entrenar. Sin embargo, el día 15 de octubre el responsable del área deportiva aún no le había dicho cuándo podíamos empezar. Tras varios intentos de contactar con él y no obtener ninguna respuesta, se decidí pedir el polideportivo de Vinaroz hasta que nos dieran permiso en Benicarló; enseguida dijeron que sí y sin ningún problema. El miércoles 22 nos avisaron del ayuntamiento de Benicarló que ya teníamos la pista concedida, así que el sábado siguiente empezamos allí.

El entreno se llevará a cabo los sábados de 12:00 a 13:30 h.

Ya está todo preparado: la canaleta guapa gracias a mi primo Miguel, que me ha diseñado los vinilos; a su amigo Sebastián Bas, el cual los ha imprimido desinteresadamente (esa clase de pegatinas cuesta bastante dinero); y por último a mi padre por la disponibilidad para llevarme al pabellón.

Esta temporada el objetivo es quedar entre los tres primeros de la liga autonómica valenciana de boccia en la modalidad individual. Esa meta es muy difícil de alcanzar, porque hay jugadores muy buenos pero se va a entrenar duro para quedar lo más arriba posible de la clasificación final. También este año vamos a competir en parejas: el Sport Club Maset de Frater y el Club Bamesad se van a "unir" para poder participar en esta modalidad. Cada uno tiene un deportista que lanza con la canaleta y durante la semana estamos juntos en el Centro del Grao de Castellón, llamado Maset de Frater, donde practicamos boccia con unos monitores de las escuelas deportivas del ayuntamiento de Castellón. Los entrenamientos de la pareja se llevarán a cabo con estas personas. Este año será de rodaje porque jugar en pareja es bastante más complicado que en individual, especialmente la comunicación entre ambos jugadores. La pareja se va a llamar FRATER-BAMESAD.



DESATASCOS

Y LIMPIEZA DE TUBERÍAS



"EL MÁS ECONÓMICO"

SERVICIO 24H

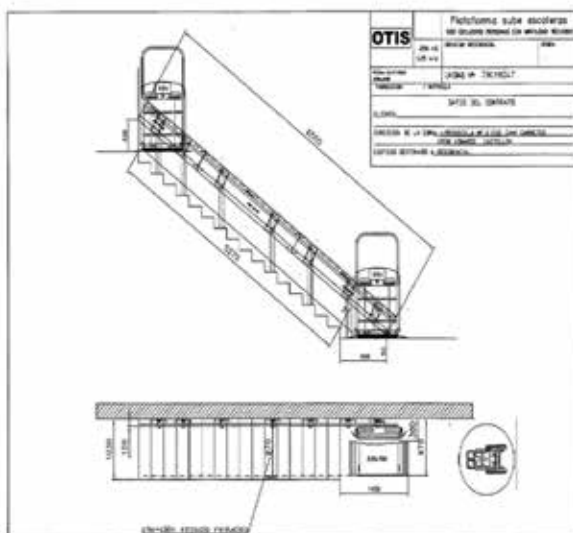
M. 647 47 01 02

FONTCOMA



Se vende Plataforma sube escaleras montada por la empresa OTIS en Vinaròs muy poco usada 8 meses el precio de la plataforma nueva es de 14.000€ y se vende por **8.000€**

Más información al teléfono: 664 063 608 (Emilio Esteve)
O al e-mail: info@cocemfemaestrat.org (Manolo Celma)



Simplemente olímpicos

Rafael Mingo

Hemos vivido momentos de gloria, momentos intensos y épicos ofrecidos por nuestros deportistas de capacidades diferentes y, añado, especiales, porque realmente son personas muy especiales. Las mayores gestas son realizadas por ellos, capaces de nadar sin brazos, sin piernas, sin ambos; de saltar sin ver el foso de saltos, de correr cuando tienen por piernas una silla de ruedas, de jugar al fútbol con los ojos tapados, correr en bici con un sólo brazo y una sola pierna... etc. ¡Gracias por habernos hecho disfrutar tanto! Gracias por habernos hecho creer en el esfuerzo y el espíritu de sacrificio como base para el triunfo. Contáis con el respeto y admiración de la gran mayoría de la sociedad. Siempre habrá algún rezagado o despistado, lo sabemos...

El camino para llegar a unos Juegos Olímpicos es muy duro. Está lleno de sacrificios. En él, la voluntad, la ilusión, la motivación y entrega, el afán de superación; la disciplina, la perseverancia, la valentía y un espíritu indomable se ponen al servicio de la consecución de los objetivos. Entrenamientos diarios de 4 o 6 horas y más, donde técnica, táctica y preparación física y psicológica son las ramas por las que tienen que ir caminando hacia el éxito o el fracaso. Es verdad que el deporte es un referente vital para superar barreras tanto físicas como mentales. Ellos lo consiguen, pues no tienen límites: lo han demostrado en los Juegos Olímpicos de Londres. Son deportistas con "valor añadido".

Se ha escrito que las olimpiadas son el mayor espectáculo del mundo, donde entran en escena las mayores figuras del deporte universal. Es el lugar idóneo para escribir sobre grandes gestas, asombrosas victorias y dolorosas derrotas. Por ejemplo, consiguiendo el récord del mundo, el récord propio o tal vez, por contra, derribando una valla o no logrando la marca deseada. El mundo entero puede aclamar como héroe a Michael Phelps o a Usain Bolt y, por contra, olvidarse de nuestra gran nadadora Teresa Perales. Tal vez desconozcan que tiene tantas medallas olímpicas como el nadador más grande de todos los tiempos: 22. ¡veintidós medallas olímpicas, y sigue siendo una desconocida para la mayoría! ¿Qué pasa si al héroe le falta una pierna o un brazo o es ciego o...? ¿dejan entonces las olimpiadas de ser el mayor espectáculo del mundo, por tratarse de personas con cualidades

distintas? Sin palabras. Parece que se avanza... ¡pero tan lentamente!

Somos muchos -cada vez más, quiero creer- quienes pensamos que los valores del espíritu olímpico están incluso mejor representados en los juegos para deportistas con capacidades diferentes que en los juegos tradicionales del barón Pierre de Coubertin. Coraje, determinación, espíritu de sacrificio y exaltación de la voluntad sobre las limitaciones físicas han sido los valores, entre otros, en los que han basado su participación los deportistas de cualidades distintas... algo que ya no es tan cierto en muchos deportistas olímpicos. Los creadores del olimpismo no pretendieron crear héroes populares, ni ofrecer un espectáculo de masas: se conformaban con difundir una ética del esfuerzo, destinada a cimentar la amistad de los pueblos a través del deporte, algo muy diferente de lo que el mundo entero ha observado en algunos casos:



el deportista amparado por instituciones o marcas que buscan "vender".

Entre tanto, por el camino, han quedado ilusiones rotas, sueños y retos truncados de deportistas que día a día luchan por conquistar un espacio. El olvido de las administraciones públicas, la falta de herramientas para progresar en los entrenamientos, la falta de personal adecuado (entrenadores, especialistas, etc.), como también la falta de instalaciones adaptadas a las necesidades de los deportistas con diferentes cualidades, hacen que, en muchos pueblos y ciudades de España, estos deportistas no puedan progresar en aquellos deportes que aman y por los que se esfuerzan.

El mundo entero tiene ante sí una profunda reflexión que realizar después de haber observado y vivido los Juegos Olímpicos para deportistas llamados paralímpicos. ¿Merecen los deportistas de cualidades diferentes la misma atención que los deportistas convencionales? Veamos en estos deportistas sus **grandes capacidades** y miremos más a la persona y no sus debilidades. Ellos han demostrado al mundo de lo que son capaces. Sus conquistas y sus logros y también sus hazañas, revelan que son luchadores hasta el infinito. Nada les frena en el camino para conquistar sus objetivos y todo lo hacen desde el respeto y el silencio, desde la sencillez más sublime. Siempre habéis sido mis deportistas preferidos. Después de la olimpiada de Londres sois, además, mis héroes.



Nadie es imprescindible

Manolo Celma

Nadie es imprescindible, ni siquiera uno mismo. Todo sigue, nada perdura. Todo tiene un principio y un final y, en mitad del camino, entre el principio y el fin, multitud de oportunidades, multitud de atajos, de tormentas, de amaneceres, de penumbras y de luz.

Nadie es imprescindible. El mundo no se detiene porque faltes tú o falte yo. La vida sigue, a pesar de los pesares, aunque nos falten personas que un día estuvieron a nuestro lado, aunque nos decepcionen con actitudes, aunque nos parezca que ya no se puede aguantar más. Sólo la muerte nos puede detener en el avance de nuestros días. Y, siempre, por increíble que parezca, el reloj sigue girando, aunque yo no esté, aunque tú no estés, nos guste o no.

Entiendo el camino como un suceder de acontecimientos y, cada día que pasa me sorprende más con todo... con la gente que se cruza en mi vida por azar, sin motivo alguno, con la que desaparece de ella, con los que se mantienen, a pesar de todo.

Me sorprende ante un gesto entrañable de cariño, ante una mirada serena, ante una sonrisa sanadora. Me sorprende del poder curativo de las palabras y de los silencios al sentirnos amados, queridos, escuchados y entendidos.

Me sorprende de lo maravilloso que es sentir la piel de gallina al escuchar una canción, o el bombear de mi corazón al acabar una excursión... o de respirar el aire fresco de la noche cuando salgo en silencio, mientras la gente, encerrada en su casa, sigue con su vida ajenos a mi mundo.

Me sorprende con la fragilidad del ser humano, que en sus últimos momentos, sólo reconoce el valor del corazón, de los sentimientos. Sólo eso perdura más allá de los días, de las penas, del dolor, de las pérdidas... Nos guía lo que sentimos, lo que amamos,

lo que añoramos, lo que nos hace felices y lo que nos pone tristes. Hay personas que viven su vida sabiendo eso y otras que lo descubren cuando ya es demasiado tarde.

Nadie es imprescindible, ni tú, ni yo, y vivir, sabiendo eso no es fácil porque sabes que hoy estás y mañana puede que no, que hoy ríes y mañana puedes llorar, que la vida te golpea cuando menos te lo esperas y sabes, en tu interior, que lo tendrás que aguantar, soportar y vencer. Lo único imprescindible en tu vida son las ganas que pongas en seguir adelante, a pesar de los tropiezos, de los problemas, de las dudas, de los miedos, de los errores, de las preguntas sin respuestas, de las enfermedades del alma...

En esta vida es necesario luchar, no vale abandonar, aunque sabes que lo fácil es dejarse llevar, rendirse, caer...

Vivir no es fácil, nunca lo fue, porque vivir es sentir, es llenar tu mundo de sentimientos, es ocupar tu mente con pensamientos, es querer y amar hasta el infinito y para poder vivir debes amarte a ti. Tú eres tu único ser imprescindible. Tú, sin tú "yo", no eres nada, acaso una sombra de lo que fuiste, una marioneta movida por los hilos del destino, sin saber hacia dónde va, una nube pasajera en un cielo azul o una hoja arrastrada por la corriente del río.

Sé que soy yo, que existo, que vivo sintiendo, aprendiendo y sorprendiéndome a cada minuto, pero también sé que no soy imprescindible. Lo que siento, lo que soy, lo que entrego, lo que doy, solo eso perdurará más allá de mi presencia.

Y la vida sigue, rápida, veloz, se nos escapa de las manos con cada segundo vivido, con cada ilusión, con cada sonrisa que damos... ahí sigue la vida.



Love
the new fragrance

TOUS
Mozments

 Perfumería
Yolanda

c/Socorro, 1 VINARÒS
PÍO XII - BENICARLÓ



Discapacidad y actitud social

Rafael Mingo

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

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

La sociedad en general, no es consciente de la magnitud del problema que vive a diario este colectivo que lucha con todas sus fuerzas para formar parte e incluirse en la sociedad que de alguna manera le da la espalda. Uno se pregunta cómo actuarían las personas que tienen la suerte de acceder a todos los bienes que proporciona el Estado y un día, por cualquier motivo, se les denegara el acceso a la educación, transporte, justicia, empleo, salud, deportes, entre otras, ¿cómo asimilarían esta nueva situación? La pregunta merece una profunda reflexión.

Llama la atención que las iniciativas y propuestas para la inclusión de este segmento de la sociedad, partan de asociaciones y entidades que sin ánimo de lucro, luchan para conquistar el espacio que les corresponde como ciudadanos iguales ante la ley y con los mismos derechos del mundo "normalizado". La sociedad en su conjunto, necesita cambiar la actitud hacia el colectivo de personas con distintas cualidades; este parece ser, el principal problema.

El 3 de diciembre se conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, fecha elegida por las Naciones Unidas en 1982. La mayoría ignora esta fecha. Aquellos que la conocen, casi siempre es porque en su entorno hay personas que tienen algún tipo de discapacidad, pero, repito, la mayoría de los ciudadanos están al margen de este tema. Parece que lejos de "amar al prójimo como a sí mismo", la sociedad viva una época donde cada uno "juega" para él, sin entender que el mundo está compuesto por otros; en definitiva, no interesan los problemas del otro en la medida que no le afecten a uno.

Mucho es el camino por recorrer para asimilar y

aplicar estos principios al mundo de cualidades diferentes: humanismo social, igualdad, solidaridad, integración, inclusión, corresponsabilidad, equidad, no segregación, no discriminación, respeto por la diferencia y aceptación a la diversidad. La sociedad es poco empática y si algo inculca con el colectivo de cualidades diferentes. La falta de información, y también de interés de los entes públicos, contribuye de alguna manera a que la sociedad no se corresponsabilice con este problema; también el vacío en los medios de comunicación, incapaces de tratar de manera educativa e igualitaria, contribuyen a que el mundo de diferentes no encuentre el espacio que les corresponde. **Todos somos iguales ante la ley.**

Muchos países no cumplen las normativas dirigidas al mundo de la discapacidad, por eso la OMS insiste en la necesidad de promover el acceso a los servicios generales, invertir en programas específicos para las personas con discapacidad, adoptar una estrategia y plan de acción nacionales, mejorar la educación, formación y contratación del personal, proporcionar una financiación adecuada, aumentar la conciencia pública y la comprensión de las discapacidades, fortalecer la investigación y la recopilación de datos y, garantizar la participación de las personas con discapacidades en la aplicación de políticas y programas. Un buen paquete de medidas que los gobiernos de los diversos países deberían contemplar, con responsabilidad y empeño.

En medio de todo esto encontramos a los padres y madres del colectivo. No resulta fácil ser padre o madre de una persona con cualidades distintas. Sufren un gran deterioro físico y psicológico, se olvidan de sí mismos para entregarse por completo al hijo, viendo como se deteriora su salud, la vida social, el trabajo, el tiempo libre, su autoestima, horas de sueño y... Por todo ello, merecen un inmenso respeto quienes dan todo lo mejor de su vida a cambio de nada, solo por el gran amor a su hijo, a su familia. Las administraciones públicas, las instituciones y empresas privadas, la sociedad en general, deberían ser conscientes de esta realidad de desigualdad que existe entre familias con algún miembro discapacitado y familias donde no existe el problema y tratar de acabar con esta situación injusta y discriminatoria.

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





**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**

