

OBRIM PÀS



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE
MAESTRAT**



CLUB BAIX MAESTRAT ESPORTS ADAPTATS
BAMESAD

EXTRA PRIMAVERA

Revista nº 17 - Mayo 2015

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

Tenis de Mesa Ontinyent



Campeonato Autonómico Natación Adaptada en Castellón

A través de la Concienciación, seguimos avanzando



HUMOR





Asociación de Personas Discapacitadas

COCEMFE MAESTRAT

VINARÒS - BENICARLÓ - PEÑÍSCOLA

c/ Juan Giner Ruíz nº 5

Tel. 695 90 31 80

Horario: lunes, miércoles,

viernes de 9.30 a 13 h.

mail:

info@cocemfemaestrat.org

administracion@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org



Presidente

Manolo Celma

Vicepresidente

Ramón Meseguer

Maquetación

Pablo Castell

Redacción, fotografía y coordinación:

Rafa Mingo

Colaboración:

Antonio Collado

Álex Calvo

Esther Santos

Sergio Sanahuja

Maria José Mari Gilabert

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.

Inclusión social y Responsabilidad



Queridos/as socios/as

Este año concluye el mandato de esta Junta la cual he presidido, ya han pasado cuatro años desde que fui reeligido presidente. En estos cuatro años, hemos realizado algunos cambios importantes en la estructura de nuestra asociación por mejorar la situación en una mejor posición para hacer frente a la situación en estos momentos de recesión económica y de cambios legislativos.

En el presente escrito del presidente de esta revista les vengo a informar de mi decisión personal de no presentarme de nuevo a la reelección de cargo de Presidencia de Cocemfe Maestrat, ha llegado la hora de dar paso a otras personas más jóvenes la responsabilidad de tirar del carro de esta Asociación que ha trabajado para lograr la inclusión de este colectivo, y durante los años que llevo de presidente ha ido creciendo poco a poco, pero sin pausa, siendo actualmente un referente en materia de discapacidad en el norte de la provincia de Castellón. Eso será en el transcurso de la Asamblea Ordinaria y Extraordinaria que se celebrará a finales del mes de junio, lo que les participo para su constancia.

A partir de la misma dejare las atribuciones y responsabilidades que he asumido de la mejor manera que he sabido, trabajando duramente y dejando muchas horas de mi vida personal en beneficio de la Asociación y sus asociados durante un gran número de años. También les participo que seguiré defendiendo y hare las gestiones que sean necesarias y estén en mi mano para la salvaguarda que Cocemfe Maestrat siga creciendo (pero de otra manera y sin dedicar tantas horas a ello) para lograr una inclusión real del colectivo de la discapacidad en toda la comarca del Maestrat. Igualmente quiero decir que apoyare a la Junta que salga de la Asamblea, al menos hasta el final de este año. Por último quiero aprovechar para mostrarles mi agradecimiento personal por el apoyo que he recibido de todos durante estos años que he estado de presidente y siempre que he necesitado ayuda la he encontrado y esto es de agradecer, lo cual lo agradezco de corazón, así mismo pido perdón por si en estos años de presidente haya podido hacer algo mal, cosa que no creo, pero no soy yo quien lo tenga de decir o juzgar. Un abrazo amig@s y hasta siempre.

Manolo Celma Campanals

Presidente Cocemfe Maestrat

Colabora:

Diputación de Castellón

Área socio-cultural



fundación
SOLIDARIDAD



Caixa Benicarló



Obra Social
Fundació "la Caixa"

Bancaixa
Fundació Caixa Castelló

Celebración en Vinaròs del Día Mundial de las Enfermedades Raras

La Asociación AFANIAD y COCEMFE MAESTRAT organizó, el pasado 27 de febrero, varias actividades en la ciudad para celebrar el Día de las Enfermedades Raras, día que, por cierto, se celebra en todo el mundo el 28.

Se invitó a todos en general y a comercios y negocios en particular, a que colaborasen, para que esta jornada fuera un éxito, y para concienciar y llamar la atención de la ciudadanía sobre este problema que, en España, afecta a tres millones de personas.

La mayoría de las enfermedades raras son crónicas y degenerativas, teniendo su inicio en edades muy tempranas, (gran parte de ellas antes de los 2 años).

Este día, las asociaciones promotoras del evento tan solo pedían un gesto llamativo a la ciudadanía, como era pintarse bajo uno de los párpados una raya de color verde, vestir una prenda del mismo color o, simplemente, llevar un globo verde.

En Vinaròs tenemos escolarizados seis niños con enfermedades raras, Síndrome de Coffin-Lowry y Síndrome de Intestino corto grave entre otras.

Una madre vinarocense, con un niño con un tipo de enfermedad rara, manifestó durante el transcurso de la jornada lo "duro" que resulta el día a día con alguien con ese tipo de patología, desconocida y costosa en todos los sentidos, pues se carece de ayudas y de las atenciones adecuadas. Quiso con este gesto llamar la atención de la sociedad vinarocense y transmitirle qué supone convivir con una enfermedad rara y las dificultades a las que se enfrentan las familias cada día.

D^a Marcela Rocchia, Presidenta de AFANIAD, leyó la Declaración Oficial del día Mundial de las Enfermedades Raras con el firme propósito de concienciar y sensibilizar a los asistentes allí reunidos. También D. Ramón Meseguer, Vicepresidente de COCEMFE MAESTRAT, pronunció unas palabras a tal efecto.

Al acto acudió el Sr. Alcalde de la ciudad, D. Juan Bautista Juan, acompañado de varios concejales de su grupo, así como concejales de la oposición, entre los que figuraba D. Jordi Romeu.

Con las palabras del Sr. Alcalde, el cual manifestó su disposición total y de la Corporación Municipal hacia el colectivo, se dio por finalizada la jornada, aunque esta continuó, ya que los integrantes de las asociaciones siguieron por las calles repar-



tiendo globos e informando sobre el por qué de la celebración del Día Mundial de las Enfermedades Raras.

Enhorabuena a la Asociación AFANIAD y COCEMFE MAESTRAT por vuestro trabajo a favor de todos y GRACIAS a todas las personas que acudieron al acto. También a los comercios que, desinteresadamente, colaboraron para que este día comience a ser importante en Vinaròs. Gracias, muy especiales, a la Asociación Ateneo de Benicarló por haber acudido a este evento y a los alumnos del CEIP San Sebastián por su colaboración.



Cocemfe Maestrat se mueve

Manolo Celma y Ramón Meseguer, Presidente y Vicepresidente respectivamente de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, y en compañía de Rafael Mingo, voluntario de esta asociación y de su CLUB BAMESAD, fueron recibidos, el 2 de marzo, por la Sra. Directora Territorial de Bienestar Social de la Generalitat Valenciana, D^a Pilar Badenas Escura, quien recibió a esta asociación con mucha cariño e interés.

El Presidente de la Asociación quería resolver dudas sobre las subvenciones que este año ha de recibir de este organismo. Asimismo, también quería tratar asuntos muy importantes sobre el mundo de la discapacidad, concretamente, la construcción de un Centro de Estimulación Temprana para niños de 0 a 6 años con diversas discapacidades en nuestra ciudad.

Para ello estuvo con nosotros Cristina, quien ha tenido esta maravillosa idea, apoyada en la acción generosa de una persona que, desinteresadamente, aportará un capital importante para que dicho proyecto vaya adelante. Cristina tiene un hijo con parálisis cerebral. Ella explicó a la Directora Territorial de Bienestar Social su propuesta. La Sra. Badenas la escuchó con atención y le pareció una idea estupenda. Esta prometió darle toda clase de información y se ofreció, esté donde esté, para

ayudar a Cristina a resolver todas las dudas sobre aquellos pasos a dar en dicho proyecto.

COCEMFE MAESTRAT, con el apoyo de sus socios, ha hecho suya esta idea y está realizando todas las gestiones para llevarla adelante. Si así fuera, muchas personas se verían beneficiadas pues, en la actualidad, para recibir los tratamientos que en este futuro centro se podrían ofrecer, tienen que desplazarse muchos kilómetros.

Una vez más, dar las gracias a la directora Territorial de Bienestar Social por su amabilidad y su gran interés mostrado, así como su gran disposición y colaboración para que el proyecto presentado vaya adelante.



El uso de la tarjeta es personal e intransferible

De nuevo publicamos este artículo, ya que sigue de “rabiosa” actualidad, (desgraciadamente, por el mal uso que se realiza de la misma, tanto es así, que se va a efectuar una nueva campaña con la Policía Local de Vinaròs y la colaboración de la Asociación de Personas con Discapacidad, COCEMFE MAESTRAT), para lograr que el uso de la tarjeta sea el adecuado: TOLERANCIA CERO AL ABUSO.

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 trans-

porte a personas con movilidad reducida y que así lo demuestren.

En un país de pícaros como es el nuestro, 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 sí 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, puesto que 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 per-

sona a la que se ha adjudicado la misma. Solo se podrá hacer uso de ella, sigue la norma, en los espacios 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 disca-

pacitados. 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.



Excrementos de perros y personas con discapacidad

Rafael Mingo

Hace unos días viví en mi familia un suceso que podía haber terminado en una verdadera tragedia. Hubo suerte y, dentro de la gravedad, podemos estar felices, aunque eso sí, muy enfadados con el comportamiento antisocial e incívico de algunas personas visto, por cómo actúan con sus mascotas en ciudades y pueblos.

Los excrementos de perros invaden las ciudades: aceras, jardines y otros lugares prohibidos para “depositar” dichos elementos tan perjudiciales, especialmente para personas con algún tipo de discapacidad. Esto precisamente fue lo que ocurrió en Castellón, en una de sus aceras, a una persona con prótesis en una de sus piernas y que necesita apoyarse en una muleta para poder caminar por la ciudad. La muleta fue a parar a la “mierda” del perro, patinó y mi querido, muy querido familiar, fue al suelo. Al caer se golpeó en la espalda, muñeca y codo.

¿Quiénes son los responsables? Primero el dueño del perro, indiscutiblemente, con su comportamiento incívico, irresponsable, antisocial y falto de concienciación. No me olvido de los “servidores” públicos, estos también son responsables de tales hechos. Ellos son los encargados de dictar normas y hacer que las mismas se cumplan, algo que está muy lejos de ser realidad.

Recordar a los “servidores” públicos que no se olviden de hacer cumplir las normativas a tal efecto, por ejemplo aquella que dice: “Los propietarios de mascotas están obligados a recoger los excrementos que depositen sus mascotas en lugares no autorizados...”

A la ciudadanía en general quisiera hacerles reflexionar sobre este grave problema, que lo es para todos y

muy especialmente para las personas con discapacidad, pensemos en las personas invidentes.

Alguna vez, caminando por la calle, todos hemos estado a punto de pisar tan desagradable “regalito”, e incluso lo hemos pisado. Piensa un poco que esto, que te ha podido ocurrir a ti, con más facilidad y peligro le puede ocurrir a una persona invidente, en silla de ruedas, con muletas o cualquier otro impedimento de discapacidad física.

Las ciudades son para todos y todos tenemos los mismos derechos, por eso, hemos de cumplir las normativas, para que aquellas personas con discapacidades físicas o sensoriales no se vean perjudicadas.

Comparte este escrito para que muchos ciudadanos puedan beneficiarse y que esto sea un granito más para que así las personas responsables encargadas de hacer cumplir las normas, se lo tomen en serio.

Querida familia, te deseo temprana recuperación para que puedas seguir con la gran y hermosa

tarea que realizas en tu casa con tus tres hijos y tu marido, siempre entregada a su educación y al resto de los numerosos trabajos que llevas a cabo a lo largo de cada jornada.

Te doy la enhorabuena (que ironía) porque la caída haya quedado, en principio, en numerosos dolores por todo el cuerpo, sabes que pudo ser fatal; eres valiente, muy valiente y, sé que vas a luchar para volver a la “tarea” cotidiana, interrumpida por un irresponsable e incívico ser “humano”, que dejó los excrementos de su perro, allí, en la acera, pensando que él está solo en el mundo. Se olvidó de ti, ser maravilloso que no merezca estos hechos tan despreciables, tampoco el resto.



En el IES José Vilaplana, Clínic de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE Maestrat y su Club Bamesad

Comenzó la mañana fría, el viento había dejado de soplar y, gracias a ello, los monitores que asistimos a realizar un Clínic más de Deporte Adaptado, Concienciación y barreras, pudimos llevar a cabo sin problemas nuestro trabajo. Este Clínic forma parte de la programación que COCE-



MFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD realiza por toda la comarca del Baix Maestrat y que gracias a la colaboración de la Diputación de Castellón puede llevarlo a término.

Alumnos de 4º de ESO fueron los que recibieron nuestras enseñanzas, distribuidos en dos grupos, se les impartió una charla, por separado, sobre el Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras. Es muy “fácil” jugar o realizar un deporte cuando no tienes ninguna discapacidad, pero no todos los humanos tienen esa suerte, por eso, hay que tener un respeto absoluto hacia aquellas personas que sí tienen alguna discapacidad y realizar acciones que favorezcan sus actividades en una sociedad que es de todos y para todos, se les insistió.

Repetimos una y otra vez aquello que cada uno, como ser humano civilizado, puede hacer por el mundo de la discapacidad. Hábitos cívicos, como no aparcar en lugares destinados para este colectivo, no dejar sus bicis y motos en las aceras o lugares de paso, no aparcar en los pasos cebra y...etc.etc.

Con las imágenes mostradas los alumnos entendieron cuáles son las dificultades a las que se enfrentan este colectivo a la hora de practicar un deporte y no solo eso, también con las barreras existentes en los exteriores de las instalaciones. Les insistimos que las ciudades son de todos y para todos.





Estos jóvenes son muy importantes, y así se lo hicimos saber, pues ellos pueden transmitir estos conocimientos a sus familiares, amigos y compañeros. Una mañana provechosa gracias al buen comportamiento del alumnado y su activa participación en los deportes propuestos para la jornada. Nos colaboró de manera especial la Jefa del Departamento de Educación Física del Centro, Imma Pitarch, quien estuvo toda la mañana con nosotros.

Esperamos que estos Clínic sirvan para lograr nuestros fines y objetivos más importantes: INTEGRACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL.



GINNÀS · ERÒBIC ·
MUSCULACIÓ · BALET
CLÀSIC · DANSA · JAZZ
· GINNÀSTICA
RÍTMICA · HIP HOP ·
AERODANCE ·
BODYMIND · YOGA ·
ESTIRAMENTS DE
CADENES MUSCULARS
· SPINBIKE · PILATES ·



C/ Ntra. Sra. dels Desamparats, 5 - 12500 Vinaròs - Tel. 964 455 821

CENTRE DE
QUIROTERÀPIA ·
MASATGE
TERAPÈUTIC I
ESPORTIU ·
QUIROPRÀCSIA ·
OSTEOPÀTIA ·
DRENATGE LIMFÀTIC
· TÈCNiques
ORIENTALS ·



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

Todos los días hemos de seguir “peleando” para entender, poder ayudar y ser solidario con el mundo de la discapacidad. Se celebran durante el año muchos días: el del Padre, la Madre, Mujer Trabajadora y... todos ellos tienen un éxito asegurado. No es así cuando celebramos el Día de las Enfermedades Raras, el Día del Autismo o, simplemente, el Día Mundial de las Personas con Discapacidad.

El día 2 del presente abril, celebramos en Vinaròs el Día Mundial sobre Sensibilización del Autismo al igual que se celebró en las mayorías de las ciudades de España y del mundo. Aquí, esta vez, tuvimos mucha suerte, la buena climatología tuvo la “culpa”, como también el haber coincidido con las vacaciones de la Semana Santa.

Explicar que una persona con autismo no es “un trastorno con apariencia humana”: es una persona con sus singularidades, gustos y carácter como cualquier otra, una persona con derechos por los que hay que seguir peleando todos los días del año. Como tú y como yo.

Las asociaciones que luchan por las personas con algún tipo de discapacidad aquí, en Vinaròs, como son COCEMFE MAESTRAT y AFANIAD VINARÒS, una vez más salieron a la calle para informar sobre el Autismo y concienciar a la gente sobre este problema que sufren muchas personas en el mundo y también algunos en nuestro pueblo. Vistieron la ciudad de azul a través de globos y lazos que iban colocando en la solapa de aquellos, muchos, que quisieron colaborar con su ayuda económica para que se siga investigando y encontrando soluciones para estos trastornos.

La Asamblea General de las Naciones Unidas, preocupada por la prevalencia del autismo en todas las regiones del mundo, declaró por unanimidad el 2 de abril, Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo; una jornada para llamar la atención sobre las necesidades de las personas que presentan este tipo de trastorno en todo el mundo, sin duda alguna, nuestras asociaciones lo lograron. **Enhorabuena.**

Las personas con discapacidad, entre ellas los autistas, sufren situaciones de discriminación y vulneración de sus derechos fundamentales en muchos campos a lo largo de sus vidas: enseñanza, salud, vivienda, trabajo y más grave aún, el poco conocimiento y concienciación social que existe sobre las personas con TEA que hacen que no sea fácil su inclusión.

Agradecer al Sr. Alcalde de la ciudad su asistencia, quien junto a otros representantes de su partido y de



otras formaciones políticas, demostraron su responsabilidad.

El acto terminó con la lectura del Manifiesto para la ocasión, leído por varias personas. A continuación, el Sr. Alcalde pronunció unas palabras de ánimo para todos ellos e invitó a todos los representantes de las asociaciones a seguir trabajando al mismo tiempo que ofrecía su colaboración.

Gracias a todos los ciudadanos que contribuyeron a que este día dedicado al Autismo, fuera un éxito: vuestra solidaridad es esencial, para que el colectivo logre su inclusión.



Sempre les últimes novetats



Plaça Jovellar, 16
Tel. 964 45 17 38
Vinaròs



Jornada de deporte adaptado, concienciación y barreras, en Sant Jordi

Sin duda alguna, el deber de los gobernantes es atender las necesidades más perentorias de los ciudadanos y especialmente, el de aquellos que más lo necesitan, entre ellos el colectivo de la discapacidad.

También la sociedad debe dar pasos de concienciación hacia el colectivo para intentar que al mismo, le resulte más fácil su integración e inclusión en la sociedad. En este sentido, la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, vienen realizando un trabajo importante concienciando a los más pequeños y jóvenes en los colegios, y en todos aquellos espacios que se lo piden, sobre las necesidades y capacidades que tienen estas personas.

Con las Jornadas de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras, se logra que todos estos jóvenes conozcan de cerca las grandes dificultades con las que tiene que luchar el colectivo de la discapacidad.

Afortunadamente, siempre hay personas responsables que se preocupan y ocupan del colectivo, en este caso y en esta JORNADA, hemos contado con la gran colaboración de La Asociación Cultural "L'Escola Dels LLibres Vius" que se encarga de mantener y gestionar la biblioteca de Sant Jordi y también, realiza actividades para fomentar la lectura, la creatividad, la interculturalidad o, como en este caso, la actividad deportiva, al invitarnos para ofrecerles una Jornada de Deporte Adaptado con chicos de muy corta edad (4-12,13 años). La jornada fue maravillosa.

Los alumnos, todos ellos muy educados y respetuosos, asistieron para aprender y disfrutar. Jugaron al Baloncesto en Silla, al Goalball y a la Boccia. Comprobaron que no es fácil jugar con los ojos tapados o lanzar a la canasta sentado en una silla.

La jornada formaba parte de los actos de la "Semana Cultural" que organiza "L'Escola Dels LLibres Vius" El grupo, acompañado de monitores, padres y los responsables de la organización de esta jornada, nos hicieron felices a quienes trabajamos con ellos pues, se entregaron al ciento por ciento a la actividad, mostrando un respeto por las personas con discapacidad, el material y... que muchas veces echamos de menos en otros grupos. Enhorabuena a todos y muchas gracias a los padres y monitores, y a los responsables de la Asociación "L'Escola Dels LLibres Vius" que, sin ánimo de lucro, trabajan maravillosamente en muchas y diferentes actividades.



La Asociación de Personas con Discapacidad, COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, os damos las gracias.

Las actitudes sociales hacia las personas con discapacidad pueden suponer obstáculos muy importantes para la INCLUSIÓN, más, si cabe, que la propia discapacidad de las mismas. Por todo ello, COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, trabajan para superar todas estas barreras, siendo los jóvenes el objetivo más importante para conseguirlo.



Un aplauso para GENTSANA y LOCURA

Cocecmfe Maestrat agradece a **GENTSANA** como a todas las personas que participaron en el Teatro Musical **"BAILANDO CON +- PAUSIA"**, y también agradece a **LOCURA** como a todos los niños y adultos que participaron en la Obra Musical **"FRONZEN"**, recaudar fondos con el fin de continuar ofreciendo los distintos servicios y programas que realiza la asociación en pro de la persona con discapacidad, y a sus familiares, y que son:

1. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Informar a la población general y específicamente a todas las personas discapacitadas sobre temas relacionados con la discapacidad, sus derechos y obligaciones, legislación, ayudas, subvenciones, etc....

2. CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Concienciar a la población general para sensibilizar problemáticas surgidas alrededor del mundo de la discapacidad.

Este programa consta de diferentes actividades:

1. Charlas en Centros Educativos de:
 - Prevención de Accidentes de Tráfico y sus principales secuelas.
 - Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras.
2. Concurso de dibujo de medio ambiente y discapacidad:
 - Crecer en la diversidad
3. Foto denuncia y foto agradecimiento:
 - Hoy por Mi...Mañana puede que por Ti
4. Muestra Fotográfica y Didáctica:
 - Trencant Barreres
5. Participación en ferias y jornadas informativas.

3. ELIMINACIÓN DE BARRERAS PSICOSOCIALES E INTEGRACIÓN DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD A TRAVÉS DEL DEPORTE ADAPTADO

a. OBJETIVO GENERAL

Promocionar la actividad física en el colectivo de personas con cualquier tipo de discapacidad ayudando a la mejora de su calidad de vida y eliminando obstáculos psicosociales que la discapacidad comporta.

4. GIAT -DISCAPACIDAD FUNDACIÓN ISONOMIA DE LA UJI

OBJETIVO GENERAL

Trabajar con otros profesionales de la provincia de Castellón diferentes problemáticas alrededor de la temática de la discapacidad, con el fin de orientar en pautas para las políticas de integración, igualdad...

5. ELIMINACIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS, DE URBANISMO Y DE COMUNICACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Trabajar para que, por parte de los poderes públicos, se realice una adecuada eliminación de barreras arquitectónicas, urbanísticas y de comunicación.

6. INTEGRACIÓN SOCIOLABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD A TRAVÉS DE LA ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PROFESIONAL

OBJETIVO GENERAL

Trabajar y fomentar un método concreto de integración sociolaboral del colectivo con discapacidad a través de este programa específico de orientación y asesoramiento laboral a cualquier tipo de discapacidades.

¡GRACIAS en nombre del colectivo...y hasta la próxima amigos!



Jornada de deporte adaptado, concienciación y barreras en el IES de Camarles

El Deporte Adaptado es una herramienta útil e imprescindible para el colectivo de la dis-CAPACIDAD. Los beneficios que les aporta son innumerables, sobre todo físicos y psicológicos.

Les da más seguridad, movilidad, coordinación y otros muchos que nos daría para un extenso capítulo de un buen libro. Solo citar que en el aspecto psicológico aumenta su autoestima, algo necesario para todos.

Todo esto lo decimos a los alumnos de los colegios cuyos directores piden a la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y a su CLUB BAMESAD, que impartamos estas jornadas; decir que, cada día, son más los colegios que solicitan nuestros servicios.

Hemos estado en el IES de Camarles, aquí ejerce de Profesora de Educación Física Esther Santos que es la Coordinadora del Club Bamesad y, a su vez, Coordinadora de ESO y Bachillerato en dicho instituto y donde, que gracias a ella y al apoyo que recibe de su compañero y Jefe del Departamento de Educación Física, Carlos Bullón, se ha creado una Unidad de Deporte Adaptado para los cursos de 3º de ESO. Sin duda esta Unidad será sumamente útil para que en un futuro el colectivo logre la INCLUSIÓN SOCIAL, por la que tanto se está luchando.

Fue una mañana calurosa y una jornada intensa la que impartimos Oliver, Ramón, Mingo y nuestra Coordinadora Esther. Los alumnos aprendieron los tres deportes elegidos por COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD: Goalball, Baloncesto en Silla y Boccia. Tres deportes que gustan y disfrutan la mayoría del alumnado, a los que se les explica con claridad a qué colectivo de la dis-CAPACIDAD va destinado cada uno de ellos.

Estas actividades deberían programarse en todos los colegios e institutos, de una forma general y regularmente, con deportistas con diversas dis-CAPACIDADES, de esta manera, opinión particular, nuestro trabajo se vería reforzado y el alumnado comprendería, de manera más directa, todo aquello que deseamos transmitirles.



Insistimos en estas charlas en los institutos, sobre el concepto accesibilidad y sobre aquellos impedimentos que hacen que muchos pueblos y ciudades no sean para todos, pues no están preparados para personas con movilidad reducida. Somos los propios ciudadanos "normalizados", los que ayudamos con nuestras conductas y malas prácticas, encima, a ponerles más obstáculos: bicis, motos y coches aparcados en las aceras o en aparcamientos reservados para ellos, cacas de perros en las propias aceras, centros oficiales inaccesibles, mobiliario inadecuado y...

Por todo ello creemos que estas jornadas son imprescindibles, pues es sembrar para ir recogiendo poco a poco el fruto, fruto que para el colectivo supondría un futuro mejor y más humano?

Gracias Esther por tu gran trabajo y gracias al





Jefe del Departamento de Educación Física del Centro por su colaboración en la jornada, y al curso de 1º de Bachillerato, 35 alumnos, que siguieron la jornada con ejemplar comportamiento y participando muy activamente. Hasta pronto.



Jornada de deporte adaptado, concienciación y barreras en el Centro de Tecnificación Deportiva de Amposta

En los Centros de Tecnificación Deportiva se atiende a los deportistas, desde sus inicios en sus respectivas especialidades, ya en edades muy tempranas y van recorriendo las diversas etapas técnicas hasta llegar al perfeccionamiento deportivo. Reseñar que se trabaja en el ámbito territorial hasta que se consolidan como deportistas de alto nivel y compatibilizan la práctica deportiva con la formación académica, recibiendo así, una formación integral.

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, una vez más fueron invitados para desarrollar una jornada más de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras. La jornada fue muy intensa y "condensada", (debido a un problema de comunicación de horario), pero esto no fue óbice para que todo fuera un éxito. Hubo una gran empatía entre el alumnado y todos los voluntarios que asistimos en Amposta al Centro de Tecnificación Deportiva, para tratar de explicar y fomentar entre esta juventud el Deporte Adaptado, y todas aquellas trabas que encuentran en su camino, aquellos deportistas del colectivo. Se habló mucho de aquellas cosas que ellos y el mundo "normalizado" pueden hacer para que este colectivo sea más independiente y pueda llevar una vida autónoma, parecida a la de las personas corrientes. Se insistió, en todo aquello que es incorrecto y que perjudica al dis-CAPACITADO como es el hecho, más que reiterativo, de aparcar motos y bicicletas en las aceras y aparcar coches en lugares destinados a personas con movilidad reducida.

Insistimos en aquellas actuaciones que las Administraciones Públicas pueden realizar con el fin de favorecer un desplazamiento adecuado por las ciudades de las personas con discapacidad.

Jugaron los tres deportes que habitualmente tenemos programados para estas jornadas: Goalball, personas con dis-CAPACIDAD sensorial (ciegos), Boccia (jugadores con graves afectaciones por parálisis cerebral: dis-CAPACIDAD Intelectual) y Baloncesto en Silla (dis-CAPACIDAD Física). Todos los alumnos estuvieron muy participativos y la mañana resultó entretenida, creemos que en un futuro, no muy lejano, todas estas enseñanzas servirán de revulsivo para que la sociedad aumente en su concienciación sobre el colectivo de la dis-CAPACIDAD.

Dar las gracias al Centro de Tecnificación Deportiva de Amposta por el gran interés que muestra por estas jornadas, al alumnado por su buen comportamiento y a Montse, que estuvo toda la mañana con nosotros organizando y logrando que nuestro trabajo fuera más eficiente.



International American School of Peñíscola y el IES de Sant Mateu, con la dis-capacidad

Concienciar a los jóvenes sobre el mundo de la dis-CAPACIDAD no es tarea fácil, pero La Asociación de Personas con dis-CAPACIDAD y su CLUB BAMESAD, con tenacidad y mucho sacrificio, están logrando este objetivo.

Los colegios e institutos están cada día más interesados y concienciados por el mundo de la dis-CAPACIDAD y en sus actividades extraescolares introducen una Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras, que nuestra Asociación y su Club imparte en los mismos.

Enseñamos a los alumnos a valorar las CAPACIDADES que tienen este colectivo y el gran sacrificio que supone para ellos lograr metas y triunfos en las diversas modalidades deportivas que practican y en las que participan. Por supuesto insistimos en los muchos obstáculos y barreras que la sociedad en general y de manera permanente, les va poniendo en su camino.

Insistimos en las actuaciones que, desde la Instituciones Públicas, se pueden realizar para que el colectivo logre llevar una vida más "normalizada" y autónoma, como el resto de los mortales.

A través de imágenes vamos mostrando de qué son capaces los deportistas con dis-CAPACIDAD, sea la que sea. Todo a través de tenacidad, sacrificio inmenso y una voluntad inquebrantable. Para ellos no existen barreras, las barreras están en la propia sociedad.

Igualmente insistimos en aquellas actuaciones que cada uno de nosotros, los "normalizados" podemos hacer, por ejemplo: no aparcar motos y bicicletas encima de las aceras, no aparcar los coches en los aparcamientos destinados a personas con movilidad reducida, recoger las cacas de sus perros en las aceras...cosas todas ellas de sentido común y solidarias.

En nuestras charlas exponemos la vida de algunos deportistas que son, bajo nuestro punto de vista, ejemplo de superación que toda la sociedad debería de imitar. También a los nuestros. Uno de ellos es Ricardo Ten que con ocho años tan solo tuvo un grave accidente eléctrico y hubo que amputarle los dos brazos y una pierna.

Ricardo Ten estuvo tres meses en cuidados intensivos, tres más en planta y otros tantos en rehabilitación. Ricardo Ten, ese año, no perdió el curso que estudiaba, pues él, con gran tenacidad, estudiaba allí, en el hospital, y allí mismo hacía los exámenes.

Aprendió a escribir con la boca y fue capaz de llevar el mismo ritmo que sus compañeros de clase tomando apuntes. Este hombre excepcional ha ido derribando barreras y obstáculos, afrontando los retos siempre de manera positiva. Así fue conquistando triunfos, uno detrás de otro, records del mundo en varias modalidades de natación..., juega al Tenis de Mesa, al Fútbol, realiza todas las tareas del hogar, es totalmente autónomo. En definitiva, un ejemplo a seguir.

Buscamos, con nuestras charlas, que a la dis-CAPACIDAD se la trate con naturalidad, respeto y dignidad, nada distinto al resto. Buscamos la INCLUSIÓN. Todos iguales.

Hemos estado últimamente en el ISP- International School OF Peñíscola, donde se estudia el Bachillerato Dual Americano. También en el IES de Sant Mateu y tenemos otros muchos centros en la agenda. Todos han disfrutado con nuestros



deportes adaptados.

Es para nosotros una gran satisfacción que estas jornadas sean recibidas por la totalidad del alumnado, con respeto y especialmente con ganas de aprender y colaborar para que este colectivo realice su día a día con normalidad. Simplemente, quieren ser y SON iguales.

Gracias a todos: directores, profesores, alumnos y a todos los que colaboran para que estas jornadas sean un éxito.



Open de tenis de mesa adaptado en Onda

El Club BAMESAD realiza multitud de actividades deportivas, entre ellas, el Tenis Mesa junto a la Natación, son de relevante importancia.

Invitados por el Club Adaponda de Onda, acudimos con nuestro equipo a jugar el Open de Tenis Mesa que allí organizó, de forma magistral, dicho club.

El Open se jugó por categorías: Adaptada Masculina y Femenina, Competición, y Habilidades. Resaltar que el Club Adaponda es un club muy potente en esta disciplina deportiva que, por otra parte, es un deporte con un gran poder integrador e inclusivo, dos características por las que luchamos todos aquellos que trabajamos en el mundo de la discapacidad.

Por sus características, el Tenis de Mesa es uno de los deportes que mejor logra sus fines para aquellos que lo practican pues, estas personas con discapacidad, a través de este magnífico deporte, adquieren reflejos, rapidez e inteligencia.

Centrados en la competición, nuestros jugadores realizaron una gran actuación, quedando campeón en la categoría de Habilidades, gracias a nuestro palista, Christian Santiago, el cual realizó una competición impecable. Lluna García fue tercera en Adaptada Femenina, segundo en Adaptada Masculina fue David Ruiz y tercero en la categoría de Competición, Damien Di Maio.

En general todos estuvieron a un buen nivel y quiero valorar la gran ilusión, motivación y sacrificio que ponen en cada partido que juega. Siempre buscan la victoria y superarse a sí mismos.

Resaltar la gran actuación de Jonathan Guardino que llegó a jugar una semifinal en la categoría Adaptada masculina, nunca había llegado tan lejos.

Como siempre, quiero terminar esta breve crónica dando las gracias a los familiares de los jugadores que acompañaron a sus hijos, para ellos supone un gran sacrificio y demuestran un gran amor y cariño por todos



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

nutrició i vida

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





ellos. A la organización por invitarnos y, no solamente por ello, también, por la gran amistad, cordialidad y entendimiento que entre los dos clubes existe. Finalizada la competición se procedió a la entrega de trofeos y posteriormente, jugadores y acompañantes nos dirigimos a comer a un restaurante que la

organización nos había reservado y que fue del agrado de todos.

Pepe Ramos, te animo a que sigas luchando por el deporte adaptado a pesar de los pesares. Gracias especiales para ti que, tan brillantemente, organizaste este Open de Tenis de Mesa Adaptado. Hasta siempre.



Open de natación adaptada de la Comunitat Valenciana

Cinco medallas para el Club Bamesad

Organizado por la Federación de Deportes Adaptados de la Comunidad Valenciana, en colaboración con el Patronato de Deportes, se celebró, durante los días 25 y 26 de abril en la Piscina Olímpica Municipal de Castellón, el Open de Natación Adaptada de la Comunidad Valenciana.

Más allá de las marcas, de ser el primero o el último, una competición de Deporte Adaptado es siempre un acontecimiento donde se derriban barreras, prejuicios, donde no existen límites y ante todo se busca y se intenta la superación, donde se lucha por algo más que la conquista de una medalla; se lucha **por la integración y la inclusión social. En definitiva, toda una lección de vida.**

Más de 160 nadadores, de casi toda España, se dieron cita en esta excelente piscina de Castellón. Muchos de ellos venían buscando realizar mínimas de cara al Campeonato de España y el Campeonato del Mundo, que en esta ocasión se celebrará en Glasgow (Escocia), este mismo verano.

El nivel, por este motivo, fue muy alto y entre los nadadores que vinieron, quiero citar a David Levecq, Ricardo Ten, José Antonio Marí, Miguel Luque, Sebastián Rodríguez en el cuadro masculino. Destacar en el cuadro femenino a la castellanense Ariadna Edo, que ya ha realizado la mínima para participar en el Campeonato del Mundo en Glasgow.

El CLUB BAMESAD, de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, se trasladó a la capital Castellonense con diez extraordinarios nadadores: Ramón, Sergi. C, Sergi. A, Omar, Jonathan, Álvaro, Aleix, Adrian, Carlos y Jordi. No todos nadaron a la altura que nos tienen acostumbrados, eso sí, lucharon como siempre, dándolo todo y esto es lo importante. Hubo entre ellos quienes consiguieron la mínima para ir al Campeonato nacional.

Destacar al nadador Aleix, quien hizo una competición de "lujo". Este chico nadó rayando la perfección, sobretodo en crol, donde protagonizó una bonita anécdota: al ser una piscina de 50m. y entrenar en piscina de 25m. pensó que tenía que volver y fue lo que hizo, así que nadó 100m. Su marca, espectacular en Crol, 1'05", nunca en los entrenamientos lograba bajar de 1' 30". Enhorabuena Aleix que, además, estás superándote como persona y disfrutas de la natación.

Como no, destacar a nuestros medallistas: Sergi Castell que logró colgarse tres medallas de oro, (100



y 50m. Crol y 50m. Braza), estuvo dentro de sus marcas; en esta ocasión no las superó, es lo mismo, ganó a Campeones de España que en otras ocasiones le habían superado a él, y además, como todos, se entregó para sacar todo lo que lleva dentro.

Ramón conquistó una medalla de plata y tuvo el honor de nadar junto a Ricardo Ten, uno de los mejores nadadores paralímpicos de la natación española de todos los tiempos. Álvaro, en la categoría Máster, obtuvo medalla de plata, le faltó un poquito de fuerza para lograr el oro.

Felicitaros a todos por vuestra entrega, genio y deseos de hacer las cosas bien. **Todos** realizasteis un soberbio campeonato. Ahora a seguir disfrutando y mejorando para siguientes eventos.

BAMESAD sigue creciendo como club serio, que hace las cosas bien y todos los que trabajamos para ello, podemos equivocarnos, pero nuestras intenciones son dar lo mejor que tenemos para que nuestros deportistas disfruten y sean felices, mejorando su salud y autoestima.

Felicidades Esther, Felicidades Ramón por vuestra entrega con estos nadadores. Para mí, besitos.



El sábado 24 de enero fue la segunda jornada de la Liga Autonómica Valenciana de Boccia en la población de Monforte (Alicante), para la sección deportiva de Cocemfe Maestrat a través de su Club BAMESAD. Fue la primera participación en liga autonómica, ya que en la jornada inicial no pusieron encuentros.

La competición me fue regular, de los tres partidos que tenía, solo gané uno. Perdí el primero por 3 a 1 y el tercero por 4 a 2. El segundo lo gané por 8 a 3. Contra la gripe y algunas decisiones arbitrales no pude luchar.

El día de la competición

Juan Carlos, el entrenador del club, tocó diana a las siete. Llegamos al pabellón, donde se iba a celebrar la competición, saludamos y empezamos a calentar.

Finalizado el calentamiento, despejamos la mente un momento antes del primer partido y, cuando se hizo la hora de entrar en la cámara de llamadas, fuimos para allá y esperamos a que llegara el árbitro. Cuando llegó este, hizo el sorteo del color de las bolas, pedí cara, lanzó una moneda, salió lo que había dicho y elegí las azules. En los dos minutos que tenemos para tirar todas las bolas antes de empezar un encuentro, lancé la blanca y una azul bastante lejos, lo hice con toda la mala intención del mundo y se quedaron no muy lejanas una de la otra. Yo sabía que mi contrario iba a sacarme lejos porque la temporada pasada lo hizo y se me dio fatal. Mi picardía le hizo cambiar de estrategia, para mí mejor porque las distancias largas no se me dan bien.

Empezó el partido sacando mi rival, lo hizo a media distancia, colocó una de sus bolas cerca de la blanca, no pude acercar ninguna de las mías pero le tapé el tiro y ya no consiguió puntuar más. Al segundo parcial me tocó sacar, entonces llegó mi gran fallo, la bola blanca se quedó encima de la línea que limita el área para que dicha pelota sea válida, entonces no valió el saque y pasó al contrario. Lo hizo en el mismo sitio que en el primer parcial, el transcurso de este fue calcado como el inicio del encuentro y también me volvió a ganar por una bola. En el tercer parcial mi contrincante repitió el saque pero se le quedó algo más corto. Este también fue muy parecido a los anteriores,



además con el mismo resultado.

La última parte del encuentro hice el saque pero esta vez cambié de estrategia y así aseguré que no se me quedara corta la blanca. Mi intención era tirarla muy lejos y de ese modo que entrara la suerte en juego. El transcurso del parcial fue muy parecido a los anteriores pero en este llevaba yo la iniciativa. En la tercera bola que tiré conseguí dejarla bastante cerca de la blanca, fue entonces cuando se produjo otro fallo del mal árbitro. Claramente le tocaba tirar al rival pero el muy zoquete del juez estaba señalando que tiraba el jugador con las bolas azules y era yo. Mi persona le intentaba decir que se estaba equivocando pero no me entendía, al final mi entrenador lo llamó e hizo que se diera cuenta de su error. Este lio duró más de treinta segundos y mi tiempo iba contando. No es igual lanzar la última bola con casi dos minutos que bajo la presión de los sesenta segundos finales.

Seguidamente era mi otro encuentro. Mi auxiliar, el entrenador y el asistente personal intentaron que me olvidara del conflictivo encuentro, lo consiguieron, descansé la mente y volvimos a la cámara de llamadas. En esta ocasión el lanzamiento de la moneda favoreció al rival y eligió las azules, así que me tocó jugar con las rojas. Este partido no tuvo mucha miga porque mi rival se veía bastante inferior a mí. Con todos mis

respetos hacia él, pero la realidad era esa.

En el primer parcial saqué muy corto pero dentro del terreno de juego y hacia el lado que me favorecía. Le gané por 6 a 0.

La siguiente parte sacó a media distancia, la otra bola que tiró se quedó muy corta y con mi primera bola la dejé más próxima a la blanca. Cuando hizo su tercer lanzamiento, logró acercarse un poco más que yo, entonces tiré la tercera casi perfecta, y la coloqué pegada a la blanca lateralmente. Gané por una bola.

En el tercer parcial saqué otra vez muy corto y escorado hacia mi lado. Él ya no pudo arrimar ninguna y yo tampoco. El resultado fue 1 a 0.

En la última parte del encuentro me fui mentalmente y el rival me metió tres. El resultado final fue 8 a 0.

En la última franja horaria de la competición, tenía otro encuentro contra un rival bastante fuerte. Ganó él la elección de bolas. Cogió las rojas y me tocó jugar con el otro color.

Este gran partido fue a cara perro, es decir, a ver quién tenía más recursos para quitar la bola del otro y que así puntuara la suya.

En el parcial inicial mi rival sacó bastante lejos. La siguiente bola no fue buena porque se quedó corta y desviada. Dejé mi primer tiro algo más cercano a la blanca y tapándole el ángulo de lanzamiento pero aun así estaba bastante retirado. Cuando soltó la tercera bola consiguí dejarla a un palmo de la blanca, entonces mis tres posteriores tiros se fueron donde quisieron por culpa del mal suelo de la instalación deportiva. El resultado fue 2 a 0.

En el segundo parcial me tocó sacar, lo hice muy corto buscando mi juego, además, la siguiente bola la dejé pegada y por delante tapando el tiro. El rival solo usó dos pelotas para que puntuara una suya, yo también gaste la misma cantidad de tiros y logré acercar una. Él volvió a lanzar, quitó la mía, se la devolví y así estuvimos hasta el final del parcial. Gané 1 a 0.

En la tercera parte del partido, el adversario hizo el saque a media distancia y pasó como en el anterior parcial. Él acercaba una, yo con la siguiente conseguía quitársela y puntuar. Al revés, yo hacía un buen tiro, él lo superaba y los árbitros iban locos con el metro midiendo cada lanzamiento. En esta fase del juego me ganó 2 a 0.

En el parcial definitivo saqué otra vez muy corto, la siguiente bola fue buenísima, pegada a la blanca, y se repitió la secuencia de los alternativos lanzamientos como en el segundo parcial. Mi rival se quedó sin bolas y con la última no sabía qué hacer y tiró un poco a lo loco sin tocar el juego. Yo

aún tenía una, la situación era: iba ganando por un punto, necesitaba meter dos pelotas más, además de la que ya estaba puntuando. Lo tenía muy complicado pero no imposible. La jugada que iba a hacer ya la tenía pensada pero no pude llevarla a cabo completamente porque solo me quedaba un minuto. Así que perdí 2 a 4. En ese parcial había bastante gente mirando cómo nos peleábamos deportivamente.

Se acabó el peleado encuentro, recogimos todo el material, lo cargamos en la furgoneta, y fue entonces cuando a Marijose y a mí nos entró el gran bajón al ver los buenos partidos que habíamos hecho y tan solo conseguir una victoria.

Finalmente, remarcar que con el material me sentí bastante a gusto, aunque se me desviaron algunas bolas pero no sé si era por culpa de ellas o del bacheado suelo. Parecía que estábamos jugando en una patata frita ondulada, lleno de montañitas.



Discapacidad y actitud social

Rafael Mingó

Según la OMS, cerca de un billón, sí, 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".



Consulta del ginecólogo

Manolo Celma

A acudir a la consulta del ginecólogo se puede convertir sencillamente en un obstáculo insalvable para muchas mujeres con discapacidad física. La falta de espacios amplios, de camillas adaptadas y de grúas para transferir al paciente en algunos hospitales públicos de España, supone importantes barreras para que las mujeres con gran movilidad reducida accedan a las revisiones ginecológicas, ecografías y seguimiento de embarazos.

Mi amiga Belén, valenciana ella, escribe esta reflexión en su blog, el cual ponemos en nuestra revista, ya que seguramente muchas socias de Cocemfe Maestrat tendrán el mismo problema a la hora de ir a la visita de ginecología.

La NO-accesibilidad a personas en silla de ruedas es jodida, da rabia e impotencia, incluso hay circunstancias donde te echas a llorar. Es muy escandalizante.

Para toda mujer, tenga la edad que tenga, ir al ginecólogo es un auténtico coñazo, pero para una que tiene movilidad reducida física, lo es todavía más. "Un 96% de mujeres con discapacidad reconoce no haber ido nunca a una consulta ginecológica", y este escandaloso dato va mucho más allá de la idea de que las personas con discapacidad (alta, tanto física y mental) somos seres asexuados por la falta de accesibilidad y adaptación.

Ya no hablo de las consultas privadas que, al fin y al cabo, son centros particulares y pueden hacer lo que quieran y excluir o negarse a atender a quien quieran. Hablo de la Sanidad Pública, la de la Seguridad Social, la que se paga todos los meses, con derecho a revisiones ginecológicas dignas y sin barreras, ni físicas ni psicológicas.



Estas mujeres han permanecido, casi en su totalidad, sin posibilidad de consulta o tratamiento ginecológico, tanto por no encontrar instalaciones adecuadas a sus características como por problemas asociados a su tipo de discapacidad. Siendo así, ¿cuántas miles de mujeres habrán desarrollado y fallecido por cáncer de mama o útero por no hacerse las revisiones anuales?. Porque la detección temprana te salva la vida.

"Una camilla de exploraciones especial, con un diseño accesible, que facilita totalmente la exploración a mujeres con limitaciones de movilidad. El espacio físico necesario es más amplio. [...] Siempre que sea necesario, las pacientes contarán con la ayuda de dos celadoras y una grúa que facilite las transferencias" ¿Por qué no vemos todo esto como una inversión, en lugar de como un gasto? Es algo realmente urgente y necesario. ¡Y se puede! Que nadie diga que es imposible que una exploración ginecológica sea accesible a unos ovarios en silla de ruedas.

Andalucía ya tiene 8 centros de Ginecología Adaptada, 'La Paz' de Madrid también... y en Valencia, ¿para cuándo? Aquí somos muchas las personas que necesitamos que nos abran de piernas.

Reservado



Ponte en sus zapatos
no en su lugar

**¡ No te cuesta
¡ RESPETAR! ¡**

**Fomentamos el Respeto de los lugares Exclusivos para
Personas con Discapacidad en los Estacionamientos**

**¡Tú puedes
unirte, la
dinámica es
muy sencilla!**



Síndrome de Down, cualidades singulares

Rafael Mingo

Ángela Bachiller, ha conseguido ser la primera CONCEJALA de un ayuntamiento en ESPAÑA con síndrome Down, gracias a la ayuda inequívoca de su familia, con amor profundo y sacrificio cotidiano. Día a día ha ganado el espacio que le corresponde.

La inclusión, integración y normalización por la que luchan esta familia y miles de familias en este país, han quedado patentes con el nombramiento de Concejala de un ayuntamiento –Valladolid- en la persona de Ángela Bachiller, que durante años de sacrificios colosales, trabajo, mucho amor y entrega, ha ocupado por mérito propio y capacidad, un cargo de gran responsabilidad.

Su madre, Isabel Guerra, la define como una persona preparada, educada y discreta. Sin duda alguna, dichas cualidades las posee Ángela y, también, aunque no las nombre, otras muchas: espíritu de sacrificio, entrega, honradez, espíritu de superación, compañerismo, solidaridad, tenacidad y todas las que se puedan añadir, seguro que Ángela las tiene guardadas en su interior.

Ese momento tan especial para cualquier Concejal, de jurar lealtad al Rey y cumplir y hacer cumplir la Constitución en Ángela, por lo que representa para el mundo de la normalización, inclusión e integración del mundo de la discapacidad, ha tenido que ser de una singular y excepcional emoción. Entendemos tus lágrimas y estamos seguros de que cada una de ellas lleva una intención de lucha, para que todas esas personas que, como tú batallas para lograr sus sueños, un día, sean capaces de alcanzarlos.

Es verdad que tú, Ángela, has tenido mucha suerte. Tu familia, desde muy pequeña y a través de una maestra que estuvo contigo 19 años enseñándote y favoreciendo la comunicación con el mundo social y adaptándote en el ambiente donde tu vida se desarrollaba, fueron las herramientas imprescindibles para andar un largo camino, siempre lleno de inconvenientes, que te han conducido, por méritos propios, al lugar donde en estos momentos te encuentras.

Es insustituible e indispensable, la intervención temprana en términos de inserción social con niños de síndrome de DOWN, sin olvidar la interrelación familia y comunidad desde una perspectiva sociológica. Cuando se logra una atención exhaustiva y oportuna, las orientaciones y ayudas que reciben las familias que tienen un niño con síndrome de Down, resultan beneficiosas para el desarrollo sicomotor y social del

mismo. Por todo ello se hace inevitable que las familias con un niño con síndrome de Down, reciban el apoyo necesario desde las instituciones.

La clave para la formación de estos niños comienza por quererlos y amarlos por encima de cualquier otra particularidad. Lo demás, viene después. La profesora Sue Buckley apunta que “los individuos con síndrome de Down son en primer lugar personas [...]. La calidad de los cuidados, la educación y la experiencia social que se ofrecen influyen en el desarrollo de las personas con síndrome de Down, al igual que ocurre con todas las personas en general”.

Los niños con síndrome de Down aprenden más lentamente que el resto de niños normalizados, pero aprenden. No es un impedimento ser síndrome de Down, en todo caso un inconveniente. Un porcentaje elevado de ellos posee gran talento y la mayoría, son capaces de aprender lo suficiente para convertirse en miembros activos de la sociedad y tener una vida plena.

Una madre escribía esto tan hermoso a su hija síndrome de Down: “Bienvenida Teresa, tal vez algunos no sepan apreciar tu belleza, no les hagas caso, simplemente son superficiales y solo se fijan en el envoltorio. Solo podrán apreciar tu belleza aquellos que se detengan y miren lo que hay dentro de ti, el regalo que escondes.

La ciencia, apoyada en las numerosas investigaciones sobre el síndrome de Down, está llegando a conclusiones que cambian totalmente el futuro de las personas con este síndrome. Están dejando de ser sujetos pasivos, receptores y ejecutores autómatas de órdenes, preceptos, indicaciones u ordenanzas. Se sienten ahora protagonistas, exigen un hueco en la sociedad, se sienten capaces de ofrecer y aportar sus ricas cualidades y capacidades, y quieren hacerlo. Esto dice la CIENCIA y, Ángela Bachiller, lo confirma con rotundidad.

Para ello, familia y sociedad han de estar preparados para ofrecerles un futuro abierto hacia el mundo, el de todos. Es indudable que esto último exige compromiso y sabiduría. Cambiar los patrones de este colectivo no es tarea fácil como tampoco lo es, tratar de enriquecer sus cualidades, reforzar o enderezar sus tendencias, dotarles de los valores en los que creemos. Digo esto por el compromiso que tengo con personas con este síndrome y sé que, con un marco de actuaciones nuevas, desde la “cuna”, pueden lograr un futuro más prospero



para ellos, en todos los sentidos.

Mi reflexión final. ¿Cuántos síndrome de Down podrían ser Ángela Bachiller?, ¿cuántos niños síndrome Down, con preparación adecuada y atención personalizada, podrían ocupar puestos de interés en nuestra sociedad?, ¿cuántos síndrome

de Down, podrían mostrarnos, a través de sus peculiares cualidades, cosas impensables a la mal llamada "normalidad"? ¿Cuántos...? Que cada cual construya su propia reflexión.

A todos mis alumnos por ser tan extraordinarios. A sus padres por el inmenso amor que sienten hacia ellos.

Coaching

M^a José Mari Gilabert

De un tiempo a esta parte, el término "coaching" se ha colado en nuestras vidas, apenas sin pedirnos permiso. Las redes sociales, los medios de comunicación y algún que otro charlatán de feria se han encargado de rescatar una práctica tan antigua como eficaz hasta convertirla en una nueva moda, con el consiguiente peligro de filias y fobias que todas las corrientes de moda soportan. Por eso, y para otorgarle el valor intrínseco que tiene el coaching, hablaremos de él como metodología, como forma de hacer las cosas.

Los orígenes del coaching los encontramos en Japón y está asociado a la palabra crisis, que en japonés está compuesta por dos caracteres: peligro y oportunidad.

En coaching se entiende la crisis como una oportunidad de cambio y transformación, un proceso que transcurre de lo que soy a lo que quiero ser. Consiste en liberar el potencial para incrementar al máximo las capacidades de ejecución. Ayuda a las personas y a los

equipos a rendir al máximo, a encontrar su excelencia.

Nos centramos en la persona y en sus circunstancias. No se le dice al coachee (paciente) tienes que hacer tal o cual cosa sino que favorece que encuentre sus propias soluciones acompañándolo, guiándolo en todo el proceso.

Las tres etapas del coaching son:

- Objetivos: ¿Qué deseas?

- Valores: estimula a conocerlos

- Creencias: cuestiona las creencias limitantes y refuerza las positivas

Todo ello se lleva a cabo desde la toma de conciencia, la responsabilidad personal, la acción/reflexión y el feedback o retroalimentación.

*Todo cambio implica riesgos que no siempre serán bien interpretados y aceptados, pero...
TE ATREVES A SOÑAR?*





**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**

