

# OBRIM PÀS



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE  
MAESTRAT**



CLUB BAILE MAESTRAT ESPORTS ADAPTATS  
**BAMESAD**

Revista nº 19

Primer Trimestre 2016

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



## **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**



**Acuerdo**

**Bankia Vinaròs -  
Cocemfe Maestrat**



**Hockey en silla de ruedas eléctrica**

# Voluntariado, una forma de vida

Rafael Mingo

Ser voluntario es mucho más que poder participar en un proyecto, asociación o cualquier otra actividad. Es algo que "te da vida", permite formarte a nivel personal y te aporta millones de cosas, todas ellas van a influir en tu forma de ser y de actuar. Es una experiencia única..., se aprende de todos e **incluso de ti mismo** para mejorar aspectos desconocidos de uno mismo y te da la oportunidad de contribuir a formar una sociedad mejor, te realiza como persona, transformándote en alguien mejor.

El voluntariado es defensor de la dignidad de las personas. La acción voluntaria es una acción «en, desde, con y por» la dignidad de las personas.

La experiencia te dice que realizar una tarea de voluntariado te desarma, te desviste de orgullo, te baja los pies al suelo. Y resulta que, esa labor desinteresada para ayudar a otros, acaba siendo la mejor ayuda para uno mismo. El voluntariado es siempre emocionante y enriquecedor. Los momentos empleados se vuelven imprescindibles en la vida del que lo ejerce. Ser voluntario, en cualquier proyecto, es algo muy importante; poder ayudar a la sociedad de una forma altruista, sensible, y dárselo a las nuevas generaciones que llevarán el país es algo fundamental para ellos. Significa que aportan algo más a las personas que atienden, a la sociedad, algo que no se ve, pero están convencidos de que algunos, en un futuro, lo valorarán.

El voluntario siempre estará al lado de los débiles, defendiendo sus derechos para que no sean vulnerados ni violentados y encuentren la dignidad que buscan y por la que luchan.

El voluntario, en España, a ojos de la masa, de la sociedad, es algo que aún no se valora. Ignoro si es por un asunto económico o cultural pero opino que la sociedad no le da importancia a un voluntario. He tenido la suerte de conocer a muchos voluntarios en España pero ha sido porque me he movido en esos círculos. Fuera de ese entorno es complicadísimo hacer entender que tienes "vocación de voluntario". La sociedad vive en una burbuja de individualismo, materialismo y egocentrismo; los que necesitan y reciben ayuda no se dan cuenta de que pueden aportar mucho a los demás, en todos los niveles. Todos, además de recibir, podemos y debemos dar. Mientras sigamos errando como individuos, seguiremos fallando como sociedad y estaremos viendo una perspectiva equivocada de la vida. Por suerte, hay muchas personas que logran ver la óptica adecuada de esto que cuento, y contactar, hablar y entablar amistad con personas con la misma idea, refuerza la idea de ser voluntario.

El voluntariado lucha con ilusión por reparar situaciones difíciles, por ayudar a otros a encontrar nuevas oportunidades que garanticen una vida digna, ilusión por buscar justicia para todos, por llevar felicidad a otros y al mismo tiempo encontrar la suya, es el motor que permite avanzar a una entidad formada en su totalidad por voluntarios.

Somos personas de acción y reacción, de andares y sendas, siempre en búsqueda y auxilio. Nos necesitamos unos a otros: un equipo de socorro traslada en su coche a un niño al hospital. Una familia, en la que ninguno de sus miembros trabaja, puede comer caliente gracias a la solidaridad de la gente de su barrio. Una mujer, maltratada por su compañero, ha quedado a salvo, refugiándose en el piso de una vecina. Son acontecimientos tremendos que se repiten por todo el mundo. Ninguno está totalmente a salvo. Detrás de cada una de estas situaciones existen muchos voluntarios que ofrecen su tiempo, su formación y sus recursos a las personas que más lo necesitan. Cuando bebas agua, dice un proverbio chino que recordemos la fuente. Es el viejo dicho: "de bien nacidos es ser agradecidos".

Evidentemente, el voluntariado se sustenta en los valores humanos, en la solidaridad más profunda, y en la confianza entre las personas, trascendiendo cualquier frente o frontera cultural, lingüística, religiosa o geográfica. En este sentido, la misma Carta de las Naciones Unidas, al iniciarse con las palabras "nosotros los pueblos", nos recuerda que idear soluciones para los problemas mundiales no es tarea sólo de los gobiernos, sino también de la ciudadanía en particular, de las comunidades y la sociedad civil en su globalidad.

Decir que el voluntariado constituye un vehículo sumamente necesario que permite que la población participe en la vida de sus sociedades, muy en especial aquellos grupos vulnerables y marginados, **así como las personas de edad o los discapacitados**. De este modo, frente a la desesperanza que hoy día impera en el mundo, se contraponen el amor de multitud de voluntarios, dispuestos a dejarse lo mejor de sí en favor del otro, y que se manifiesta como cultivo de esperanza, a través de una implicación seria y responsable.

**No olvidemos que nunca será tarde para buscar un mundo mejor, renovado, si en el empeño ponemos coraje y esperanza, o lo que es lo mismo, fortaleza y voluntariado.**

¿Te apuntas? La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, y cualquier otra asociación, te esperan. Da un paso al frente, vale la pena.



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE  
MAESTRAT**

VINARÓS - BENICARLÓ - PEÑÍSCOLA  
c/ Juan Giner Ruíz nº 5  
Tel. 669 606 973  
Horario: lunes, miércoles,  
viernes de 9.30 a 13 h.  
mail:

info@cocemfemaestrat.org  
administracion@cocemfemaestrat.org  
www.cocemfemaestrat.org



**Presidente**  
Ramón Meseguer

**Vicepresidente**  
Esther Santos

**Maquetación**  
Pablo Castell

**Redacción, fotografía  
y coordinación:**  
Rafa Mingo

**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.

## Saluda del presidente

Estimados socios



COCEMFE MAESTRAT sigue luchando, de forma decisiva y permanente, para potenciar y fomentar una filosofía y actitudes más positivas que las actuales en nuestra sociedad.

Son tiempos difíciles para todos, no podemos quedarnos con los brazos cruzados esperando que los malos tiempos y las dificultades desaparezcan ante nuestros ojos. Debemos luchar, todos juntos, para salvar los obstáculos que nos lleven a conquistar nuestros objetivos: igualdad, integración e inclusión. La Junta que presido está realizando esfuerzos importantes para lograr estos fines, a pesar de las muchas trabas administrativas y de otra índole.

En este sentido, y lo digo con orgullo como Presidente de la Asociación, la Junta está encaminada a lograr los derechos humanos básicos para el colectivo, derechos que en muchas ocasiones son denegados, de manera sistemática e injusta. Por todo ello son muchas las conversaciones que esta Junta lleva a cabo con los distintos estamentos públicos, con la sana intención de conseguir de sus responsables una sociedad más justa, y que se logre a través de ellos, el acceso de las personas con dis-CAPACIDAD a todos los aspectos de la misma.

Valga como ejemplo de lo dicho anteriormente, la visita a nuestra sede de la actual Vicepresidenta, Portavoz y Consellera de Igualdad y Política Inclusiva, Sra. Mónica Oltra, a la que se informó de toda nuestras actividades y logros sociales. También de nuestras dificultades.

Creemos desde la Junta, la cual presido, que éste es el camino o uno de los caminos a seguir para conquistar nuestro espacio.

Saludos

**Ramón Meseguer Albiach**  
Presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad.  
Cocemfe Maestrat

Colabora:

Diputación de Castellón

Área socio-cultural



Caixa Benicarló



Obra Social  
Fundació "la Caixa"

Bancaixa  
Fundació Caixa Castelló

## El derecho al ocio no es el mismo

**HUMOR**



# Mis reflexiones sobre la fiesta del deporte en Vinaròs

Rafael Mingo

Se celebró en nuestra ciudad La Fiesta del Deporte 2015 en el Pabellón Municipal, lugar mucho más acorde y acertado que en ediciones anteriores. Felicitaciones.

Se elegían en este acto: Mejor Acontecimiento Deportivo, Mejor Técnico Deportivo, Mejor Deportista, Mejor Entidad de Promoción Deportiva, Mejor Equipo y Distinción del Deporte Vinarocense; Difícil tiene la competencia el deporte con apellido "discapacitado".

Deseo comenzar mis reflexiones con una frase pronunciada por el Regidor de Deportes, D. Lluís Adell y que forma parte de mi propia filosofía de vida: *"Gracias a todos los que me precedieron, y al trabajo que se está realizando, Vinaròs está en deporte a la altura que está"*. Añado yo, excelente. Todos somos necesarios y todos podemos aportar cosas interesantes para avanzar y progresar. También la dis-CAPACIDAD.

Nunca he escuchado a un político dar las gracias a sus antecesores, y menos para reconocerles el trabajo realizado, por ello quiero felicitar al Regidor De Deportes, D. Lluís Adell, por demostrar que está haciendo bien las cosas y que está por encima de cualquier capricho político. Las personas con discapacidad siguen estando en un peldaño inferior al resto de los mortales, poca gente sabe, ya que hablamos de deportistas, qué hacen, cómo entrenan, qué vida llevan cada una de ellas, ¿alguien sabe quién es Alex Calvo? Mejor Deportista 2015 del CLUB BAMESAD. Un gran deportista con gran dis-CAPACIDAD.

Entrenar a un deportista con discapacidad es complicado, es una tarea ardua, difícil y, a veces, casi imposible. La tenacidad, el amor, el cariño y otras muchas cualidades que aplicamos en ellos, son las que nos llevan, a los que trabajamos con ellos, a que logren objetivos que serían imposibles de alcanzar.

Cuando en la Fiesta del Deporte nombraron a los nominados para elegir al mejor entrenador, apareció mi nombre. Pensé, ¿quién me ha jugado esta broma? Seguro que sería alguien que me quiere mucho. No aspiro a nada de esto y digo, lo que quiero decir.

No me considero entrenador, solo persona que se dedica a trabajar con este colectivo y sacar de ellos lo mejor que cada uno tiene dentro, casi siempre mucho. La voluntad, el espíritu de sacrificio, tenacidad, compañerismo, entrega, superación...son alguna de las cualidades que yo, al menos, trabajo con ellos, pues si logran mejorar todo esto, sus vidas mejoran sensiblemente. Son más felices, más comunicativos, su salud mejora de manera espectacular. Son herramientas que les transforman. El deporte para ellos es fundamental e imprescindible.

Lo que decía, yo no me considero entrenador, solo lucho



para ayudarles y que tengan una vida mejor, para que sean más felices. Todo esto nadie lo valora. Nadie sabe qué ha de hacer un “entrenador” con este colectivo. Para empezar, con muchos de nuestros deportistas no podemos comunicarnos con el lenguaje verbal, sí, con el lenguaje corporal.

Entrenar en una piscina que no es la más adecuada para ellos, entrenar en una sola calle con seis o diez nadadores, todos con discapacidades diferentes, es una tarea difícil pero que nos produce mucha recompensa interior. Con todos sus problemas, internos y externos, son capaces de lograr medallas, de mejorar y superar sus marcas, su estilo de nadar y...tantas y tantas cosas... pero, ¿quién se fija en esto?, ¿quién valora esto?, ¿quién valora que el Club BAMESAD en estos últimos años ha logrado más de 20 medallas?, ¿quién valora que el Club BAMESAD ha tenido un Subcampeón de España en Natación y un Campeón Autonómico?, ¿alguien sabe como son los entrenamientos de este colectivo?

Nunca un entrenador de personas con discapacidad recibirá un título tan preciado como, MEJOR ENTRENADOR del año, ¿por qué? El mejor entrenador siempre es el que consigue mejores resultados, de los que se pueden medir en tiempo, distancia, tantos...pero, ¿sueños? ¿Cómo se miden los sueños? Los resultados del colectivo de la discapacidad no se basan ni se miden en la conquista de trofeos, lo dije más adelante, luchamos por lograr aumentar su voluntad, su espíritu de sacrificio y...por todo ello, es imposible que un entrenador, consiga que le reconozcan como EL MEJOR.

Decir, con toda sinceridad que yo, jamás de los jamases, he pensado en ser el mejor entrenador. Ojalá que existiera un trofeo al entrenador más feliz, ese título sí que me gustaría conquistarlo, pues supone, que has hecho feliz a muchas personas.

Dicho todo esto, quiero felicitar a la mejor entrenadora 2015 en Vinaròs y mandarla un fuerte abrazo y un besazo y decirle... que me alegré profundamente que fuera mujer la premiada con este galardón. Seguro que eres la mejor y además mujer. Siento un profundo respeto por la mujer y creo que no estáis justamente tratadas. Por todo ello, me sentí feliz al oír tu nombre. ENHORABUENA Pilar Díaz Romero. ENHORABUENA. No sé si has sido alumna

mía, si así fuera, en mis clases me oírías muchas veces la defensa que hacía de la mujer, los alumnos se enfadaban conmigo. Sigo pensando igual: las mujeres sois extraordinarias y no estáis bien reconocidas. Por todo ello Pilar, no me cansaré de repetir: ENHORABUENA.

El “apellidado” discapacidad sufre casi a diario comportamientos y actitudes negativas por parte de algunos en nuestra sociedad, lo he vivido y puedo hablar y expresar lo que digo. Se utiliza a menudo un lenguaje peyorativo que genera connotaciones negativas para ellos. Todo esto lo expreso por mi experiencia de muchos años de trabajo con este “apellidado” y por eso sigo afirmando, que no se trata como se debiera al colectivo y también afirmo, que la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, están realizando un trabajo ingente, laborioso y eficaz, ENVIIABLE, que merece algún reconocimiento de peso a nivel de Asociación y Club. Desgraciadamente, será difícil conquistar cualquier galardón en una sociedad donde solo se miden los triunfos y no se tienen en cuenta otros parámetros que están al servicio de los que más sufren y que a veces, demuestran mejores cualidades, mejores sentimientos, más honradez, más amor y sociabilidad... que el mundo llamado “normal”.

Olvidarme de los padres de estos chicos sería una injusticia, la misma que el olvido de los mismos en un acontecimiento de estas características, ¿por qué? Les llevan a los entrenamientos, los recogen, utilizan su propio coche para que puedan competir. Durante las 24 del día están con ellos. Son el “motor” que hace posible su existencia y que sus vidas tengan sentido.

La dis-CAPACIDAD existe, ¿lo sabe la sociedad?, ¿lo saben las instituciones públicas?, ¿saben que tienen los mismos derechos?, ¿se les aplica estos derechos?

Por último decir y reconocer la labor que realizan el Presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, D. Manuel Celma y su Vicepresidente D. Ramón Meseguer al igual que la Responsable del Club BAMESAD, Esther Santos. Gracias a ellos y a su tenaz trabajo y sacrificio, en Vinaròs tenemos uno de los mejores CLUBES de ESPAÑA, si no, en resultados, si en multitud de actividades que benefician a muchas personas que sufren algún tipo de dis-CAPACIDAD.



# Día Internacional de las Personas con Discapacidad

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad se conmemora el 3 de diciembre, fecha instaurada por Naciones Unidas en 1992 para concienciar al planeta de la existencia de estos ciudadanos, más de mil millones en este momento, de los que cerca de cuatro millones viven en España, y de sus necesidades y particularidades.

No parece que en Vinaròs exista suficiente concienciación hacia el colectivo de la dis-CAPACIDAD, allí, en la Plaza del Ayuntamiento y junto a la Arciprestal, se encontraba el Colegio Comarcal de Educación Especial Baix Maestrat junto a algunos familiares, pocos, de estos alumnos. También algunas personas de la sociedad civil, por ello, hemos de dar las gracias a los profesores y monitores del colegio asistente, han demostrado sensibilidad y profesionalidad, algo de lo que todos debemos aprender.

Cuando leía parte del manifiesto que COCEMFE MAESTRAT había preparado, los nervios se me dispararon al ver aquel espacio vacío, ¿dónde estaba la gente? Pensé que la sociedad vinarocense había dado la espalda inmercedidamente al colectivo.

Dicho lo anterior, recordar lo que las organizaciones internacionales nos sugieren: que en los años futuros la discapacidad será un motivo de preocupación aún mayor, ya que todo hace prever que su prevalencia aumentará, debido al incremento también de la población mayor y de enfermedades crónicas como la diabetes, los problemas cardiovasculares, el cáncer o los trastornos mentales e incluyo que también los accidentes de tráfico.

**Así que, hoy por mí mañana puede que sea por ti.**

La Asociación COCEMFE MAESTRAT, además de organizar el acto del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, ha venido celebrando la Semana de la Discapacidad en Vinaròs desde el 30 de noviembre hasta el 5 de diciembre, realizando numerosas actividades tales como: Jornadas de concienciación y sensibilización por las calles de la ciudad, mesa informativa en la plaza del mercado, charla de motivación laboral para el empleo, exposición fotográfica Trencant Barreres, charla sobre habilidades personales en el entorno del trabajo, partido de baloncesto en silla, etc. etc. Repito de nuevo ¿dónde estaba la gente?

Han sido muchos los voluntarios que han participado en esta semana dedicada a la dis-CAPACIDAD en un plano reivindicativo de sus derechos y solicitando medidas que abunden en la mejora de la calidad de vida del



colectivo. Enhorabuena por vuestro trabajo.

Destacar que en el día Internacional de las Personas con Discapacidad se inauguraron en la Plaza España de nuestra ciudad, unos columpios adaptados para niños con dis-CAPACIDAD, al acto asistieron concejales del PSOE, el Presidente de COCEMFE MAESTRAT, la

Directora Comercial de la empresa constructora de los columpios, amigos y simpatizantes de la Asociación.

Enhorabuena a COCEMFE MAESTRAT por su lucha tenaz. Merecéis más apoyo y solidaridad. Por parte de todos.

## **Bankia Vinaròs elige Cocemfe Maestrat como destinataria de ayudas importantes para llevar a cabo sus proyectos**

**R**ed Solidaria Bankia apoya a los colectivos más desfavorecidos de la sociedad. Con sus ayudas económicas logra que muchas de estas personas se integren e incluyan socialmente. Es preciso citar una frase de un profesional de Bankia de Canarias, Luis Pastrana, para entender cómo actúa Red Solidaria: "Cuando sabes que de ti depende una persona que no tiene posibilidades, no puedes fallarle".

Esta es la política que Red Solidaria lleva a cabo de forma muy original y distinta a otras entidades o empresas: Bankia fija a cada centro de trabajo, por todo el territorio español, unos objetivos de negocio; a aquellos centros que logran cumplir con dichos objetivos, se les incentiva con un presupuesto que destinan a proyectos solidarios de su municipio o región. Son los propios empleados los que proponen causas y deciden a cuáles irá finalmente la ayuda. En definitiva, son éstos quienes gestionan todo, desde la propia idea a financiar, a la relación posterior con las causas con las que el banco colaborará.

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, ha sido seleccionada para recibir estas ayudas que pueden ascender a más de 6000€, si los empleados de Bankia Vinaròs logran sus objetivos. En este sentido decir que la Asociación ya ha recibido una cantidad, muy estimable, de 3400€ y que su Presidente, D. Ramón Meseguer, se reunió con el Director de la entidad D. Sebastián Monserrat y sus empleados para darles las gracias por tan brillante idea y haber sido ellos los beneficiados. Sencillamente la Asociación se lo merece, por el gran

trabajo que realiza en múltiples direcciones y distintas actividades.

Destacar que más del 80% de los profesionales de la entidad (11.800), se implicaron en esta labor en el año 2014, donde se dieron 1,2 millones de € para que 163 proyectos solidarios pudieran realizarse en distintas regiones españolas, siendo 68.000 las personas a las que se ayudó con este dinero en 60 municipios.

Son muchos y muy diversos los proyectos seleccionados, destinándose el 50% a personas con discapacidad-física, intelectual y sensorial-, el 44% destinado a ayudar a personas en riesgo de exclusión social-infancia, juventud, mujeres, enfermos, en riesgo socio laboral-, y el 6% para iniciativas con personas mayores, donde se incluyen enfermos de Alzheimer y Parkinson.

COCEMFE MAESTRAT quiere una vez más dar gracias, profundamente sinceras, tanto al Director de la entidad Bankia Vinaròs, como a sus empleados, por haber sido elegidos beneficiarios de la misma. **Gracias.**



## **Mercado Solidario en Benicarló**

**E**l día 6 de diciembre se hizo un mercado solidario en Benicarló, pusieron sus paradas muchas asociaciones del pueblo, entre ellas estuvimos Cocemfe maestrat, poniendo a la venta manualidades hechas por miembros de la asociación, algunos artículos que nos regalo una tienda de Amposta llamada Details, lotería y calendarios de la asociación.

Empezó los primeros minutos a llover, pero al final el día se puso con muy buena temperatura, así que ayudó a que la gente saliera a la calle a ver el mercado solidario durante todo el día, en la parada de Cocemfe Maestrat con el salero y la gracia que les caracteriza a Julia, Juan Carlos y nuestra Dama Rosita ayudaron mucho a que tuviéramos muchísima colaboración por parte de las personas asistentes, nos compraron muchas cosas y nos ayudaron a pasar el rato más agradable ya que estuvimos de las 10:00 hasta las 20:00 y por la tarde como siempre nos animó la tarde Manolo Celma con su guitarra, para terminar el día redondo!!!

El esfuerzo, el tiempo, el trabajo, la paciencia, realizada durante semanas anteriores haciendo manualidades en la sede de Cocemfe Maestrat en Benicarló por varios miembros y familiares de la asociación, valió la pena sobretodo de ver la cara de satisfacción de la gente que nos compró alguna artículo.

Muchísimas gracias a todos por vuestras aportaciones, a los que ayudaron hacer las manualidades y a la tienda de Details por su colaboración desinteresada.

## **Carrera solidaria en Panorámica Golf, Sant Jordi**

**E**l sábado 10 de octubre Cocemfe Maestrat fuimos invitados a la carrera solidaria en Panorámica Golf, Sant Jordi. A las 10:30 empezó la carrera por los alrededores de los preciosos campos de golf, acompañados en todo momento por el buen tiempo q hizo, al llegar a meta nos hicieron entrega de unas camisetas, bebidas y un delicioso pica-pica, preparado por las amas de casa de Sant Jordi, a continuación hicieron actividades para los niños, pintura rápida, castillos hinchables, carreras en cars y para terminar el día familiar, nos invitaron a una comida popular a la que hay que decir que comimos de lujo, no nos faltó de nada.

Nos gustaría aprovechar este escrito para agradecer al alcalde Iván Sánchez, a los organizadores y a los voluntarios por haber pensado en nosotros para ir a este fantástico acontecimiento, por habernos tratado tan bien y hacernos sentir uno más. Muchas gracias a todos, esperemos poder volver a repetir esta experiencia.



## Jornadas con alumnos de EUSES: fisioterapia y de las ciencias de la actividad física y deportiva

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, da un salto cualitativo en sus actividades de concienciación en busca de la integración e inclusión del colectivo. La Asociación ha estado en la Escuela Universitaria de la Salud y el Deporte (EUSES) con alumnos de cuarto curso del grado universitario de fisioterapia y alumnos de tercer curso del f+ grado de CAFE (ciencias de la actividad física y el deporte) en la ciudad de Tortosa.

La Jornada se impartió en las instalaciones del Pabellón Municipal de Remolins, donde asistieron unos 60 alumnos que, muy pronto, serán profesionales de estas especialidades, indicando que muchos de ellos podrán ejercer en ambas ramas pues, en un momento de sus estudios, se les permite compaginar dichas especialidades.

Fue una tarde noche muy especial, al menos para mí. Era mi primera Jornada con universitarios, gente preparada y lo que me parece más importante, muy ilusionada y motivada hacia el mundo de la DISCAPACIDAD, a subrayar, que dos de las asignaturas que estudian en la rama de la actividad física son específicas para este colectivo, lo cual, en un futuro no muy lejano, significa que tendremos unos magníficos especialistas que sabrán y podrán atender, con calidad y profesionalidad, las actividades deportivas de las personas con "diferentes" cualidades.

La charla fue exitosa, el alumnado lo puso todo muy fácil, atendiendo a las explicaciones e imágenes y videos que aparecían en la pantalla. El único problema es el tiempo disponible, corto, para desarrollar tantos conceptos y, tan diferentes. Sería necesario introducir un espacio para el intercambio de ideas y propuestas. En EUSES trabajan en la formación de profesionales aplicando una metodología y técnicas vanguardistas tanto en los programas de Fisioterapia como en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que, sin duda alguna, contribuirá a la mejora de la salud, bienestar y calidad de vida de las personas, no solo en el mundo normalizado, sino también para el colectivo de la dis-CAPACIDAD.



Como es tradicional, una vez realizada la charla, se distribuyó a los alumnos en tres grupos para practicar por rotación, Goalball, Baloncesto en Silla y Boccia. Se divertieron y, como futuros profesionales de estas actividades, reflexionaron y comprobaron lo "duro" que puede ser para ellos, la práctica de cualquier actividad física. Sin duda alguna, estas enseñanzas transmitidas recalaban en la preparación de estos profesionales y al mismo tiempo contribuirán al logro de los objetivos de la Asociación: integración e inclusión del colectivo. Gracias Jordi Casado y Xavier Nadal por esta iniciativa, tan formativa y educativa para estos alumnos y tan importante para el mundo de la dis-CAPACIDAD. Nos encontramos muy arropados por vosotros y con un alumnado muy volcado en la actividad. Enhorabuena a todos. Esperamos continuar con este tipo de encuentros.



# Ciclismo adaptado en Benicarló

Benicarló, una ciudad que acoge números eventos deportivos para personas con algún tipo de discapacidad, una vez más y organizado por la Asociación de Personas con Discapacidad, COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD y apoyados por el Ayuntamiento de la ciudad, se ha celebrado en ésta el IV Certamen Ciudad de Benicarló, Campeonato de la Comunidad Valenciana de Ciclismo Adaptado. Supone para todos los organizadores y colaboradores un gran sacrificio, son muchas las gestiones que hay que realizar para atender a 28 deportistas que esta vez se inscribieron para participar en este IV Certamen: hoteles, comidas, vestuarios, inscripciones, etc.etc. Vinieron deportistas de Galicia, Andorra, Barcelona, Murcia y, por supuesto, de toda la Comunidad Valenciana.

Cada año este evento se va superando, no solo en cantidad de participantes, también, en calidad y en una organización modélica, que hacen de esta prueba un ejemplo a seguir por otras ciudades.

Hubo mucho público por todo el recorrido urbano donde transcurría la prueba, entre los participantes hubo dos tandemes de ciegos que “volaron” sobre el asfalto con una sincronización insuperable.

Nuestros corredores lucharon hasta agotarse, lo dieron todo, pero el nivel era muy alto. Darles la enhorabuena por su esfuerzo y sacrificio.

Al evento acudió la nueva Alcaldesa de Benicarló, acompañada de varios Ediles, ella se encargó de cortar la cinta que daba la salida a esta magnífica prueba.

El ciclismo adaptado es una herramienta muy especial que permite a estas personas desplazarse más tiempo y con menos esfuerzo, al mismo tiempo que les mejora aspectos fisiológicos, biomecánicos y psicológicos y ante todo, les aporta más felicidad y autoestima.

Gracias al Ayuntamiento por su apoyo incondicional y a la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, por dar visibilidad al esfuerzo que realizan estas personas y demostrar a la sociedad que la vida no se acaba después de una lesión medular, ni cualquier otro tipo de lesión o enfermedad, ellos, estos grandes deportistas, lo han demostrado.

Enhorabuena a todos los deportistas y muy especialmente a los campeones en las diversas modalidades. Hasta el año que viene.

¡Ah! Dar las gracias a Juan Vicente Albert quien colaboró con COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD de manera muy especial.



## Hockey en silla de ruedas eléctrica

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, realizó en el Pabellón Polideportivo de nuestra ciudad, una actividad de puertas abiertas sobre Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica. Su finalidad es hacer llegar a todos los interesados en este deporte que, tanto la Asociación como su Club, están a su disposición para que sus ilusiones se hagan realidad.

Este deporte es desconocido en España y COCEMFE MAESTRAT, desea incluirlo entre sus actividades deportivas, para ello ya cuenta con una entrenadora, Silvia Eva Guerrero que, voluntariamente, se ofrece para llevar a cabo esta apasionante actividad.

El hockey en silla de ruedas eléctrica lo pueden jugar personas con discapacidades severas. Es un deporte de equipo que presenta diversas modalidades. Los jugadores cuentan con dos tipos de sticks: los "sticks de mano", normalmente de plástico y de medidas idénticas al hockey normalizado. El otro stick, llamado T-stick, es una pala de plástico que se fija a la parte delantera de la silla de aquellos jugadores que no llevan stick de mano por sus características físicas. Los movimientos de estas jugadas los realizan manejando la silla.

Como decía al principio, la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD, realizó un mañana de "puertas abiertas" para dar a conocer este deporte. La entrenadora Silvia Eva Guerrero, dio a conocer alguno de los movimientos básicos a aquellos deportistas que acudieron a la cita con su silla eléctrica. Fue una actividad entretenida y ojalá que la gente se anime y un día no muy lejano, Vinaròs, gracias al esfuerzo que realiza la Asociación y los voluntarios que la integran, logre tener un equipo de hockey en silla de ruedas eléctrica.



# Jornada deporte adaptado, concienciación y barreras en el IES de Alcalà de Xivert

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, en su camino hacia la integración e inclusión del colectivo, sigue trabajando con la juventud, consciente de que es el mejor camino para lograr sus fines. El deporte es la herramienta más utilizada en sus desplazamientos por los institutos de la comarca, siendo conscientes del valor y la importancia que éste tiene como camino hacia el logro de sus objetivos.

Gracias al trabajo de la Asociación, el deporte adaptado ha despertado gran interés dentro del ámbito docente, donde alumnos y profesores disfrutaron de esta actividad que dicha Asociación difunde por toda la comarca del Maestrat y muchos otros lugares.

En el IES Serra D'Irta, de Alcalà de Xivert, estuvimos impartiendo una Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras a alumnos de 3º ESO y 1º de Bachillerato, cuyo comportamiento, ejemplar, ayudó de manera significativa a que ésta fuera una jornada de gran provecho y utilidad para todos.

En la parte teórica se mostraron videos e imágenes que sorprendieron al alumnado, manifestando muchos de ellos su incredulidad hacia aquello que estaban viendo. Se les insistió que cuanto se les mostraba era cierto y que el colectivo de la discapacidad es siempre capaz de superar cuantas barreras se le pongan por delante.

Los obstáculos que se encuentran a su paso



son, casi siempre, los que vamos dejando el mundo de la "normalidad", también en esto se insistió, para que sean conscientes, colaboren y realicen el esfuerzo de cumplir con





las normas sociales de convivencia más elementales.

En nuestra tarea es importante que el profesorado se implique en estas jornadas, en este caso, la Profesora de Educación Física, Mónica Chanzá, realiza un trabajo extraordinario con sus alumnos, demostrando ser una profesional muy sensibilizada por el colectivo **“con cualidades diferentes”**. Toda la jornada, Mónica estuvo pendiente de las actividades y participativa, realizando comentarios a los alumnos para aclararles sus dudas. Enhorabuena.

Los alumnos realizaron tres deportes adaptados que se repiten en todas las jornadas: Baloncesto en silla (discapacidad física), Golball (discapacidad sensorial) y Boccia (con graves afectaciones por parálisis cerebral). Como siempre, se lo pasaron muy bien y los disfrutaron. Gracias al centro por su sensibilización hacia el colectivo y realizar esta actividad tan educativa para su alumnado. Gracias especiales a la Profesora de Educación Física, Mónica Chanzá, por contribuir de manera significativa para que la jornada fuera exitosa y provechosa.

Hasta el año que viene.



**¿No te parece que ya tengo suficientes barreras?**

No es tu culpa. Tampoco la mía. El problema tampoco es que aparques en una zona reservada para personas con discapacidad sin tarjeta azul o con una que no es tuya. En el fondo se trata de lo que realmente queremos que sea nuestra sociedad. De lo que quieres para los tuyos y los demás, de ser considerado, solidario, de ser... en definitiva, un buen vecino.

Porque cuando me creas una nueva barrera aparcando en una zona para personas con discapacidad, la pregunta no es **¿Qué haces? Si no ¿En qué te conviertes?**

**Cocemfe Maestrat.**  
**Hoy por mí, mañana puede que por ti.**

Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat



# Jornadas en el IES Cristòfor Despuig de Tortosa (Tarragona)

**C**OCEMFE MAESTRAT se ha desplazado a la ciudad de Tortosa para impartir una nueva Jornada con alumnos de 4º de ESO en el IES Cristòfor Despuig, centro que lleva el nombre de un gran escritor y humanista del siglo XVI, nacido en Tortosa.

Como siempre, se realizó una charla en la que se impartieron los conocimientos básicos sobre los deportes de baloncesto en silla, boccia y goalball y se insistió en lo importante que es el deporte para las personas con algún tipo de dis-CAPACIDAD, sin dejar de lado aquellos aspectos que también interesan y mucho a esta juventud: concienciación y barreras.

Desde el primer minuto, el alumnado se implicó de manera importante en la actividad, aunque de forma desigual, es decir, hubo alumnos, pocos, que no se tomaron muy en serio la jornada, la cual transcurrió muy positivamente, gracias a la labor de los voluntarios que allí se desplazaron.

El Director del centro, D. José Ramón Subirats, una vez más, hizo la presentación de la Jornada destacando la labor de COCEMFE MAESTRAT, subrayando la calidad que poseen las personas con dis-CAPACIDAD, poniendo como ejemplo a los deportistas de la Asociación. Le felicitamos por el interés que muestra por estas Jornadas que, como él mismo dice, son muy importantes para el alumnado.

El profesor de Educación Física, junto a otros profesores del centro, acompañaron a lo largo de la mañana a sus alumnos, siendo una buena ayuda para los monitores encargados de la actividad.

Decir que estas Jornadas juegan un papel muy importante para el logro de la integración e inclusión del colectivo y todo ello a través de la concienciación y el deporte adaptado, herramienta ésta fundamental para la mejora física y psicológica, especialmente en un aspecto tan básico como la autoestima.

La práctica deportiva, ya nadie lo duda, es un importante factor de normalización que, además, ayuda en la rehabilitación, promueve la independencia y otorga seguridad. Por todo ello, COCEMFE MAESTRAT, insiste y continuará con estas Jornadas con los más jóvenes.

Hubo en esta ocasión una sorpresa curiosa: la Consellera de Enseñanza de Cataluña estaba ese día en el centro y fue invitada a participar en la actividad. Realizó Boccia y posteriormente practicó baloncesto en silla, gesto que agradeció el Presidente de la Asociación, D. Ramón Meseguer.

Todos deseamos que estos alumnos cambien sus hábitos con respecto a la dis-CAPACIDAD y propaguen





los conocimientos aprendidos entre sus amigos y familiares, será una buena manera de avanzar hacia los objetivos del colectivo.



## Deporte adaptado: consideraciones

**Rafael Mingo**

Cualquier actividad programada para el colectivo de la dis-CAPACIDAD debe estar condicionada con un gran puñado de paciencia, realizada sin prisas y con la intensidad suficiente y necesaria para que no les agobie y así vayan acumulando cariño hacia la actividad y el sujeto que la imparte. ¡Ah! Que no falten el amor y la entrega sin límites: son la base para cumplir los objetivos y para que ellos se encuentren seguros.

Hablar del deporte adaptado, es hacerlo de la herramienta más importante con la que cuenta el colectivo para buscar salud, amistades, aumentar su autoestima y encontrar con su práctica la integración e inclusión social.

No hace mucho tiempo que la actividad física adaptada se utilizaba, casi exclusivamente, para lograr efectos terapéuticos y rehabilitadores en personas con capacidades diferentes. Afortunadamente, en la actualidad, esto ha cambiado. Los educadores, monitores, voluntarios y profesionales relacionados con la actividad física y el deporte adaptado, están haciendo ver a la sociedad en general que las personas diferentes pueden practicar las mismas actividades, y por las mismas motivaciones, que el resto de los deportistas normalizados.

Sin duda alguna, la actividad fisicodeportiva tiene un impacto significativo en la mejora de la calidad de vida, educación y salud del colectivo; dicho lo anterior, apuntar que también existen riesgos y efectos negativos, estos, pueden llegar a través de una mala

planificación, también por la falta de profesionales adecuados para dirigir estas actividades. Por todo ello es bueno soñar y tener ilusiones, pero sobretodo, tener claro que la actuación de los profesionales ha de ser clara y estar científicamente fundada. No se trata de un juego, es algo mucho más importante: estamos tratando con personas diferentes y especiales.

Haciendo hincapié en lo anterior, decir que falta cultura hacia el deporte en el ámbito de la discapacidad, aunque es verdad que tenemos muy buenos y excelentes deportistas paralímpicos y muy buenos entrenadores a este nivel, existen también otros muchos deportistas, seguramente más que los anteriores, que ni tan siquiera pueden acceder a instalaciones públicas y a veces, éstas, no son las más adecuadas y subrayar que este colectivo carece de personal cualificado que les prepare.

Por ello, y sabiendo que el deporte les proporciona un desarrollo integral, los poderes públicos deberían realizar un gran esfuerzo para crear las bases que les permitan avanzar: creación de instalaciones accesibles, horario adecuado, profesionales debidamente preparados, capaces de seleccionar la actividad deportiva más conveniente y apropiada a cada discapacidad, transporte, etc.etc.

En definitiva, se deben estimular y desarrollar las formas más inteligentes, enfocadas hacia la práctica de un deporte seguro para que el colectivo aprenda, disfrute y se beneficie en lo físico, mental y social, logrando una integración e inclusión plena.





**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**

