



Revista  
nº 20  
Primer  
Semestre  
2017



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE  
MAESTRAT**

Entidad Declarada  
de UTILIDAD PÚBLICA



**Turismo  
accesible...  
...Turismo  
para todos**

**ENTREVISTA  
Concejales  
de Vinaròs  
Benicarló y  
Peñíscola**



**Sergio Sanahuja,  
Campeón de la  
Liga Autonómica  
Valenciana de  
BOCCIA**

**Campeonato  
autonómico tenis  
mesa adaptado  
en Utiel**



## Actividades de la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat

### PUNTO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

Podéis consultarnos cualquier cuestión relacionada con las discapacidades tanto:

- Educativa
- Laboral
- Accesibilidad
- Ayudas y Subvenciones
- Ocio y Tiempo libre
- Otras



### PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN CIUDADANA

La finalidad de este programa es que todas las personas se den cuenta de que las personas con discapacidad, cada una con sus particularidades, también podemos y queremos disfrutar de la vida teniendo las mismas oportunidades que los demás. Para ello llevamos a cabo varias actividades: charlas en centros escolares e institutos, la revista "Obrim Pas", Exposiciones fotográficas, etc.



### PROGRAMA DE INSERCIÓN SOCIO LABORAL

Si tienes reconocida una discapacidad  $\geq 33\%$  y no trabajas o quieres mejorar tu empleo puedes participar en este programa. **Tráenos tu currículum y te daremos cita con nuestra orientadora laboral.**



### PROGRAMA DE AUTOAYUDA Y AYUDAMUTUA

Si eres socio de nuestra asociación puedes beneficiarte de este programa. Te ofrecemos la oportunidad de recibir Apoyo Psicológico y Asistencia Psicológica individual y/o grupal. **Para más información consúltalo con nuestra trabajadora social.**



### PROGRAMA DE DEPORTE ADAPTADO

Nuestra asociación tiene una sección deportiva, BAMESAD, para aquellas personas con discapacidad con ganas de practicar deporte. Se puede elegir entre:

- Natación Adaptada
- Tenis Mesa
- Boccia
- Básquet en silla
- Handbike.

Con el deporte trabajamos muchas cosas: ocio, tiempo libre, salud, autoestima, amistades, autonomía personal, etc.



La revista Obrim Pas es el órgano de difusión impreso de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y pretende ser un vehículo de información para el colectivo en los diferentes aspectos de la discapacidad.

Los artículos y opiniones que se publican son responsabilidad de los firmantes.

Los coordinadores e editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la publicación y difusión de esta Revista.

### Revista Redacción y Maquetación

**Editor:** COCEMFE MAESTRAT

**Coordinador:** Manolo Celma Campañas

**Redacción:** Esther Santos Ortega

**Maquetación:** Pablo Castell



### Sede Social

C/ Juan Giner Ruiz, 5 bajos  
12500 Vinaròs

Tels. 977 071 447 – 669 606 973

info@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org

### Imprime:

Artes Gráficas CASTELL Impresores  
C/ Dr. Fleming, nº 6

12500 Vinaròs

webmaster@editorialantinea.com

### Junta Directiva Cocemfe Maestrat:

**Presidente:** Ramón Meseguer Albiach

**Vicepresidenta:** Esther Santos Ortega

**Secretario:** Joaquín López López

**Tesorera:** M<sup>a</sup> Tere Vázquez Ferro

### Vocales:

Julia Rodríguez Baza

Manuel Martínez Pantaleón

Francisco Ignacio Maura Quer

Juan Balbas Rodríguez

Agustín Forner Llatser

María Isabel Izquierdo Vega

### Técnicas/os:

**Trabajadora Social:** Katy Ribera

**Contable:** Mari Carmen Roda

**Psicóloga:** Elena Fernoselle

### Han Colaborado en este número:

Rafael Mingo, Sergi Sanahuja, Ortopedia Técnica Roca, Clínica Monleón, Fisioterapia-Osteopatía-Podología, Esther Santos, Elena Fernoselle, Katy Ribera, Manolo Celma

**Depósito Legal:** 407-2010

## Saluda del president

Estimats socis



De nou, vull dirigir-me a tots vostès. En primer lloc, per agrair-vos la confiança dipositada en mi mateix i en la Junta de Govern de la nostra Associació, que m'acompanya en aquest camí.

Som conscients de que una Associació com la nostra, en constant procés de creixement i que cada dia afronta nous reptes, ha de tindre una presència activa en la societat i s'ha de marcar noves metes. Per a aconseguir-lo, tots hem de prendre una postura clara: caminar junts i en la mateixa direcció.

Aprofitem la oportunitat per a informar-vos que estem realitzant canvis i millores en la nostra Revista Obrim Pas. Serà una revista semestral de 24 pàgines i amb temes molt variats. En els que esperem que també tots vostès, com a persones associades, aporteureu la informació, notícies, comentaris, suggeriments... que considereu d'interès per a ser tractades en aquest mitjà. Es tractarà d'un format més obert, transparent i amb continguts de gran interès per a tots i totes, com: psicologia, fisioteràpia, ortopèdia, salut, notícies d'actualitat, humor, així com informació i dades sobre els programes que estem realitzant al llarg de l'any des de l'Associació i els horaris d'atenció a la seu per part dels professionals i de la Junta.

Les nostres activitats, programes i col·laboracions continuen endavant en il·lusió i ganes, procurant millorar i arribar més lluny cada dia. En aquest punt, m'agradaria poder contar de nou en la vostra col·laboració i participació: estem a la vostra disposició per a consultar qualsevol tipus de dubte o assessorament que necessiteu en relació a la discapacitat o a qualsevol assumpte d'accessibilitat, adaptacions, educació, ensenyament, treball, oci, esport, ajudes i recursos, suport, etc.

Es un gran honor per a mi treballar com a President de l'Associació i esperem, així com ho desitja la Junta, que tots junts treballem en sintonia per a millorar i avançar en totes les accions i propostes que ha vingut fent durant molts anys de trajectòria la nostra Associació Cocemfe Maestrat.

Salutacions

**Ramón Meseguer Albiach**

**President de l'Associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat**

Colaboran:



# Grups de Suport i Ajuda Mutua COCEMFE MAESTRAT 2017

**D**es del nostre 3r Programa de Promoció del Benestar Psicològic Integral i Prevenció de l'Estrès Familiar Any 2017, s'ha posat en marxa un Grup de Suport, Ajuda Mutua i Auto ajuda.

¿En què consisteix aquesta experiència? Som un grup de persones afectades per diferents tipus de discapacitat, que ens reunim de manera setmanal per a compartir les nostres idees, experiències i situacions de la nostra vida quotidiana.

Mediant el diàleg i la proposta en comú de les nostres inquietuds en quant a temes i preocupacions de diferents àrees personals (consciència de la malaltia, acceptació positiva de la discapacitat, àrea acadèmica i laboral, pla afectiu i sexual, autoestima, etc), intercanviem opinions i oferim la nostra ajuda i suport emocional, uns als altres. Per a aconseguir-lo, estem moderats i guiats per la Treballadora Social i la Psicòloga de la Associació.

Des d'aquesta perspectiva d'atenció professional, es potencia que les persones participants, puguen reconvertir la seua experiència personal de patiment o rehabilitació en un potencial d'ajuda per a sí mateix i per als altres. La filosofia d'aquests grups de suport, canvia el focus de "persones en necessitat d'ajuda", transformant-lo i reconvertint-lo en "persones que poden ajudar-se".

A la llarga de 7 sessions, estem treballant i posant en comú les nostres vivències, inquietuds i curiositats en relació als següents temes:

Sessions realitzades	
<b>Sessió 1: Dilluns 27 Març 2017, 18h.</b> <i>La consciència de discapacitat i el seu afrontament positiu i eficaç.</i>	<b>Sessió 2: Dilluns 3 Abril 2017, 18h.</b> <i>Implicacions de la discapacitat en el projecte de vida personal.</i>
<b>Sessió 3: Dilluns 10 Abril 2017, 18h.</b> <i>Discapacitat i àrea escolar/laboral.</i>	<b>Sessió 4: Dilluns 24 Abril 2017, 18h.</b> <i>Discapacitat i àrea familiar.</i>
<b>Sessió 5: Dilluns 8 Maig 2017, 18h.</b> <i>Discapacitat i àrea personal social.</i>	<b>Sessió 6: Dilluns 15 Maig 2017, 18h.</b> <i>Discapacitat i àrea afectiva sexual.</i>
<b>Sessió 7: Dilluns 22 Maig 2017, 18h.</b> <i>Discapacitat, autoestima i benestar psicològic.</i>	

El cost d'aquest servei per a les persones sòcies serà assumit íntegrament per l' ASSOCIACIÓ COCEMFE MAESTRAT. Aquest projecte i els seus continguts, estan dins de les actuacions que es consideren objecte de subvenció en la Convocatòria d'Ajudes destinades a finançar programes d'ajuda mutua i auto ajuda, per part de les associacions i entitats sense ànim de lucre, de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Generalitat Valenciana, durant l'any 2017 (Ordre 2/2015 de 28 d'Agost de 2015, DOGV 7608; Resolució 10 de Febrer de 2017, DOGV 7977).

La participació i assistència per part de les persones interessades, ha sigut molt alta i satisfactòria, ja que s'han cobert totes les places disponibles de l'activitat. Està previst que es formen nous grups en properes dates, donat la bona acollida, demanda i llista d'espera.

Si voleu obtindre més informació sobre el Grup d'Auto ajuda i Ajuda Mutua, podeu concertar una primera entrevista i rebre assessorament inicial. Heu de contactar amb Katy Ribera, Treballadora Social, al telèfon 977071447 i en la direcció de correu electrònic [administracion@cocemfemaestrat.org](mailto:administracion@cocemfemaestrat.org) , qui vos donarà una primera orientació sobre el vostre cas particular i vos derivarà al servei. S'atindrà a la demanda de la activitat per ordre de inscripció.



## 18 años previniendo los accidentes de tránsito dando charlas en Institutos de la provincia de Castellón...

El Programa de la Dirección General para la Salud Pública de la Consellería de Sanidad de Prevención de los Accidentes de Tráfico y sus principales secuelas (Como son las Lesiones Medulares y las Craneoencefálicas) que se inició en el año 1999, y que desde su inicio Cocemfe Maestrat está participando en dar charlas en compañía de un Sanitario por los distintos Centros Educativos Provincia de Castellón a los alumnos de 4º de ESO.

Todos sabemos (o deberíamos saber), que el acto de



conducir un vehículo es una actividad compleja que necesita de altos niveles de atención. El conductor cuando conduce toma decisiones y las ejecuta en corto tiempo y de forma continuada, por lo tanto, es importante que su estado psíquico y físico estén en condiciones adecuadas para lograr una buena respuesta. Los factores de la ingestión de alcohol, drogas o medicamentos, perjudican y alteran la toma de decisiones aumentando el riesgo de sufrir accidentes. Ya sabemos que en nuestra sociedad actual el hábito de tomar bebidas alcohólicas se encuentra incorporado y asimilado a nuestra cultura. Pero las estadísticas nos demuestran una gran relación entre consumo de alcohol y accidentes de tráfico. Algunas personas, y entre



ellas los jóvenes, tienen dificultades para admitir los riesgos de beber y luego conducir, siendo el alcohol y actualmente las drogas el denominador común que se asocia a los accidentes y sus principales secuelas entre la juventud.

Pero hay que decir que después de dieciocho años dando charlas desde la Consellería de Sanidad se ha decidido que en este curso escolar que empezara 2017/2018 suprimir el programa, cosa que a mi entender perjudicará y mucho la conducta de los futuros conductores que iban dirigidas las charlas de prevención de accidentes.



# Comunitat Valenciana: destino accesible

El proyecto de Turismo Inclusivo 'La Comunitat també per a tu' es un plan para el diseño de rutas turísticas accesibles a las personas con discapacidad física y orgánica, en especial, con la movilidad reducida, llevado a cabo en colaboración con la Agencia Valenciana del Turismo (AVT), organismo dependiente de la Generalitat Valenciana, dentro de su estrategia 'Turismo para Todos'.

'La Comunitat també per a tu' es un proyecto innovador, pensado para que todas las personas, independientemente de su discapacidad física u orgánica, puedan disfrutar de la riqueza cultural y natural de la Comunitat Valenciana, en igualdad de condiciones, a través de la eliminación de barreras arquitectónicas y la implantación de mejoras de accesibilidad. Esta iniciativa pretende hacer visibles a los invisibles; y fomentar su participación en la sociedad desde el turismo y la cultura, en consonancia con los postulados de la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por España en 2008.

Incluye el diseño de 5 rutas en la Comunitat Valenciana, que se dan a conocer al público a través de una Guía de Rutas Turísticas Inclusivas bilingüe bajo el título 'La Comunitat también para ti / La Comunitat també per a tu'.

Las rutas inclusivas se han concebido para ser disfrutadas en familia o con amigos. La publicación incluye información de utilidad sobre aparcamientos reservados y otras cuestiones de accesibilidad, planos de los itinerarios accesibles, detalles de horarios y datos sobre los recursos de cada ruta y recomendaciones específicas para el turista con discapacidad.

Este proyecto posibilita la ejecución de mejoras de accesibilidad y adaptaciones en los recursos turísticos



y culturales, con el objetivo de avanzar en la inclusión y la igualdad de las personas con discapacidad en el ámbito del turismo.

- 1.- Ruta verde de Almenara: Els Estanys y Playa Casablanca (Almenara, Castelló).
- 2.- Ruta fallera: El arte del Ninot (Valencia).
- 3.- Ruta ecoturista de la Albufera: La Ruta del Arroz (Valencia).
- 4.- Ruta urbana: La Valencia Científica (Valencia).
- 5.- Ruta interurbana infantil: El Valle del Juguete (Onil e Ibi, Alicante)



## **Turismo accesible: Entrevistamos a los concejales de turismo de Vinaròs, Benicarló y Peñíscola**

Turismo accesible, cuando viajar sigue siendo un reto, el turismo accesible no sirve sólo para las personas con discapacidad, en este camino de conseguir y saber cómo se trabaja hemos entrevistado desde la revista Obrim Pas a los Concejales de Turismo de las poblaciones turísticas de Peñíscola, Benicarló y Vinaròs y así saber de primera mano cómo se está trabajando el Turismo Accesible desde sus respectivas regidurías.

### **DOMÈNEC FONTANET, REGIDOR DE TURISME DE L'AJUNTAMENT DE VINARÒS.**

#### **1) Com ha sigut per a vostè l'experiència de participar en les Jornades de Turisme Accessible en el Camino de Santiago?**

Des de Cocemfe Vinaròs se'n va oferir la possibilitat d'assistir a les Jornades de Turisme Accessible i no vaig dubtar en acompanyar al President de l'entitat i una tècnica. Durant dos dies diferents formadors ens van explicar i ensenyar tot allò que hi ha que previndre a l'hora de ofertar turísticament una destinació. Places hostaleres accessible i adaptades, bars, restaurants, edificis a visitar i com no, l'Oficina d'informació turística. Aspectes a tindre en compte per apostar per un turisme inclusiu per a totes les vessants de discapacitat, física, psicosocial, cognitiva i sensorial. Una experiència molt enriquidora i que m'agradaria ampliar la formació en aquest aspecte.

#### **2) Quines practiques i/o conclusions es podrien traslladar o fer en el municipi de Vinaròs?**

Durant molt temps Vinaròs s'ha caracteritzat per apostar per una ciutat accessible tenint en compte tots els aspectes per a incloure urbanísticament tot allò que ajuda a facilitar la mobilitat. En aquest sentit i dins de les principals accions que es duran a terme en aquesta legislatura 2015-2019 és la creació i la implantació del Pla Estratègic i de Màrqueting Turístic on el Turisme per a tots és un dels punts a desenvolupar amb accions concretes i que portaran a ser una destinació de referència.

Seguirem amb l'adaptació dels vials, voreres, i accessos a edificis públics, adaptar les guies turístiques a les diferents discapacitats, ser conscients en les activitats que es programen de les diferents



**DOMÈNEC FONTANET**

realitats de les persones, crear un altre punt accessible en platges, animar al sector hostaler, comercial i de la restauració a treballar per a ser una ciutat més accessible i inclusiva.

#### **3) Què pot oferir Vinaròs en quant a turisme accessible actualment?**

Som conscients que hi ha molt per fer, per millorar però també sabem que som una de les destinacions turístiques de sol i platja que disposen de serveis adaptats i que la major part dels carrers tenen els passos de vianants rebaixats. La Platja del Fortí disposa d'un punt accessible per al bany per a les persones amb discapacitat amb suport de socorrisme i ajuda. En la programació de cinema a l'estiu

totes les pel·lícules són subtítulades.

#### **4) Sou conscients, el consistori i els empresaris locals del sector turístic, de que una persona amb discapacitat es prescriptora, i que si un recurs no es accessible per a ella, tot el seu entorn familiar o social, triarà un altre recurs i opció que sí és accessible?**

Si, crec que la feina feta durant molts anys no es pot tirar per la borda per circumstàncies esporàdiques o per errors adients. Tots tenim cabuda per a gaudir dels magnífics atractius que té la nostra ciutat, amb la predisposició de millorar i atendre totes les demanda que feren que els serveis que s'ofereixen als visitants siguin el més humanitzats possible.

#### **5) Es Vinaròs un municipi preparat per a rebre i atendre turisme accessible (allotjaments, restaurants, zones d'oci, etc)?**

Des de l'Administració s'han fet esforços i treball per millorar urbanísticament l'accés per la nostra ciutat

i edificis públics. Al sector empresarial turístic se li té que fer vore les grans possibilitats de negoci que hi ha si s'inverteix en un turisme inclusiu, aprofitant els recursos que tenim com a ciutat. Fer un estudi per saber en quin grau d'accessibilitat hi ha en el sector empresarial turístic es un dels reptes a fer, així com animar-los a seguir treballant en millor els seus establiments.

#### **6) Quin compromís adquireix la seua regidoria amb el tema del turisme accessible?**

Totes les persones que treballem al Departament de la Regidoria de Turisme i Comerç tenim el convenciment i el repte de treballar per un turisme inclusiu i adaptar allò que es fa per a tots, amb normalitat. Acceptant aquelles aportacions en benefici de tots per millorar el ben estar de les persones.

#### **7) El govern espanyol va ratificar el 11 de setembre de 2011 el seu compromís, amb la convenció sobre els Drets de les Persones Amb Discapacitat. El 4 de desembre d'aquest any 2017 espira la dada per a complir-la. S'està executant algú pla de seguiment per a que tots els espais, serveis i recursos públics siguin accessibles a Vinaròs?**

Dins de les diferents àrees de l' Ajuntament s'està treballant per adaptar tot allò que se puga, amb un esperit constructiu i de millora de tots els recursos públics que disposem. Tot allò que es susceptible de millorar i adaptar s'està fen.



foto: infomaestrat.com

#### **8) Sabem de la impossibilitat d'aconseguir accessibilitat física en alguns espais, però hi han ajustes raonables, com les limitacions auditives, visuals i cognitives, recomanats per Nacions Unides, és Vinaròs preparat per a complir-les i ser referent d'accessibilitat al menys en turisme?**

Des de la Regidoria de Turisme i Comerç s'està fent els màxims esforços per a adaptar les accions que es fan de promoció i dinamització per a tots.

#### **9) Teniu idees o perspectives de mantindre l' interès d'un turista amb discapacitat durant tot l'any, oferint altres recursos com senderis me, camí del Cid, observacions d'aus, vies verds...i que segur que són recursos poc explotats?**

Totes les accions encaminades per a crear nous productes turístics són benvinguts, juntament amb la col·laboració de tots els col·lectius. Dins de les conclusions del Pla Estratègic i de Màrqueting hi ha una sèrie d'accions a realitzar i sempre baix la perspectiva d'incloure l'accés a totes les persones.



## RAFAEL SUESCUN, REGIDOR DE TURISME DE L'AJUNTAMENT DE PEÑÍSCOLA

### 1) ¿Qué puede ofrecer Peñíscola a sus visitantes en cuanto a turismo accesible?

Peñíscola es un destino con vocación y sensibilidad por la inclusión; dispone en su principal recurso turístico – la playa – un Punto Accesible que suma más de 500 usuarios mensuales durante la temporada de baño y que dispone de todo el mobiliario adaptado para su funcionamiento.

Desde el área de urbanismo, se está ejecutando un plan de acción que audita y revisa la accesibilidad por zonas y, en los últimos años, se han llevado a cabo diversas mejoras en este sentido; como el Plan de Accesibilidad de Playas y Calas, el asfaltado y accesibilidad de múltiples viales; las actuales obras de mejora de la accesibilidad del Paseo Marítimo o la inclusión de mejoras para la accesibilidad del Castillo dentro del Plan de Dinamización que impulsa la Diputación Provincial.

La Oficina de Información Turística es también accesible, nuestro objetivo es que la movilidad urbana, la accesibilidad a los recursos turísticos y a la información sea para todos.

En las rutas sobre nuevos productos turísticos, como Peñíscola de Cine, las personas con movilidad reducida o discapacidad cuentan con itinerarios identificados por niveles de accesibilidad para confeccionar su ruta adaptada, por ejemplo.

### 2) ¿Hay previsión de poder crear un nuevo punto de playa accesible próximamente?

El objetivo de la Concejalía de Playas es sumar un nuevo Punto Accesible en la Playa Sur. Actualmente disponemos de uno en la Playa Norte que se ha ampliado no sólo en espacio, amplitud de pasarelas, mobiliario y servicios; sino también en personal y cobertura horaria y temporal. Estas mejoras, implementadas en los últimos años, eran nuestro primer objetivo. Lograr disponer de un Punto Accesible de referencia nos hace pensar necesariamente en la ubicación de un nuevo espacio en otra playa urbana, la Sur; un proyecto a medio plazo.



### 3) ¿Los profesionales que actualmente atienden estos servicios de playa accesible, ¿han recibido formación especializada?

El personal que atiende el Punto Accesible cuenta con la formación requerida a todo el personal de salvamento y socorrismo en playa en cuanto a primeros auxilios.

Específicamente el personal que está atendiendo este espacio cuenta con el Grado Superior de TAFAD, cuyo primer ciclo está orientado al estudio y trabajo con personas con discapacidad.

### 4) ¿Han pensado o tienen previsto organizar alguna jornada, curso o plan estratégico en materia de turismo accesible?

No nos han hecho hasta este momento la propuesta, pero Peñíscola tiene las puertas abiertas y la voluntad de acoger cualquier evento que sirva para analizar y concienciar sobre el turismo inclusivo

### 5) ¿Son conscientes del impacto económico que supondría para Peñíscola y sus comerciantes y hoteleros, el hecho de que la mayoría de sus servicios y recursos de ocio fueran accesibles?

Creo que todos coincidimos en la necesidad de fomentar y concienciar a este respecto.

### 6) ¿Cree que su municipio está comprometido con el turismo accesible? ¿Qué les gustaría lograr al respecto?

Sinceramente creo que sí, aunque queda mucho por hacer. Esperamos seguir contando con disponibilidad presupuestaria para seguir con la ejecución de varios planes ya iniciados y contar con el apoyo de las administraciones superiores para seguir mejorando en este ámbito. Sin duda, es uno de nuestros objetivos.

**7) ¿La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad... Saben que el Gobierno Español ratificó el 11 de septiembre de 2011 su compromiso, y que el 4 de diciembre de este año 2017 espira el plazo para cumplirla. Se está ejecutando un plan de seguimiento para que todos los espacios, servicios y recursos públicos, sean accesibles?**

Efectivamente, estamos trabajando en ello y estoy seguro que vamos a seguir mejorando en esta cuestión. NO quiero que falte la autocrítica, así que quiero manifestar que queda aún mucho camino por recorrer pero también atestiguar los esfuerzos que hemos venido realizando en este sentido

**8) ¿Sabemos de la imposibilidad de la accesibilidad física en algunos espacios, pero saben que los ajustes razonables, tales como limitaciones auditivas, visuales, cognitivas, creen que estamos preparados para cumplir con Naciones Unidas y ser referente en accesibilidad, al menos en turismo?**

Creo que al menos debemos tener la voluntad de que así sea y considero que, humildemente, la tenemos. Juntos, colectivos y administraciones locales debemos exigir el cumplimiento y la colaboración institucional para contar con más y mayores recursos económicos para este fin

**9) ¿Se le ocurre como mantener un interés al turista con discapacidad, durante todo el año, ofreciendo otros recursos, tales como: senderismo, camino del Cid en la provincia de Castellón, observaciones de aves, vías verdes... ... y que seguro es un recurso poco explotado?**

Nuestro empeño estratégico de desestacionalizar la demanda turística, incluye obviamente al turista con discapacidad, la creación de nuevos productos turísticos no sujetos al sol y playa como la Peñíscola de cine o la Peñíscola Marinera incorporan ya atenciones e información específica para estos colectivos y en esa línea debemos seguir.



## ROSANA MARZÁ, REGIDORA DE TURISME DE L'AJUNTAMENT DE BENICARLÓ

### 1) ¿Cómo trabajan desde Benicarló el turismo accesible?

La accesibilidad puede entenderse en relación con tres formas básicas de actividad humana: movilidad, comunicación y comprensión; las tres sujetas a limitación como consecuencia de la existencia de barreras.

El Turismo Accesible sólo existe cuando la accesibilidad se ha incorporado a toda la cadena de valor del turismo. No se trata únicamente de tener un hotel accesible o una atracción turística accesible, sino que debe tenerse en cuenta la experiencia del viaje en su conjunto: su planificación, la información turística, los transportes públicos o privados, el alojamiento, las actividades turísticas y de ocio, los restaurantes, etc.

Desde la Concejalía de Turismo se trabaja desde hace años en el turismo accesible, sobre todo en aquellos elementos que dependen directamente de su gestión. Oficina de turismo, playas, movilidad urbana, alojamientos y un largo etc., son aspectos que cuentan con un alto grado de accesibilidad.

La accesibilidad de una ciudad hay que desarrollarla desde el trabajo coordinado de diferentes concejalías, como proyecto de ciudad. En este sentido el turismo accesible sería uno de los beneficiados.

### 2) ¿Está preparado Benicarló para recibir y atender turismo accesible (alojamiento suficiente, restaurantes y zonas de ocio... etc.?)

Como respuesta genérica a esta pregunta, entendemos que sí. Siempre hay que mejorar, pero el esfuerzo por parte de la administración pública como de las diferentes empresas privadas que componen la oferta turística de nuestra ciudad es importante para conseguir este objetivo. La legislación vigente ayuda en este sentido.

### 3) ¿Son conscientes del impacto económico que supondría para Benicarló y sus comerciantes y hoteleros, el hecho de que la mayoría de sus servicios y recursos de ocio fueran accesibles?

Todos los estudios consultados demuestran que el turismo accesible es un turismo en alza. En efecto,



ROSANA MARZÁ

el impacto económico es importante. Aunque en Benicarló el turismo está poco desarrollado y se contempla este nicho de turistas como importantes, así como otros colectivos.

Se estima (2015) que el turismo accesible representaba casi el 3% del PIB en Europa.

### 4) ¿Existe un compromiso por parte de su concejalía en cuanto a la mejora del turismo accesible en Benicarló?

Por su puesto. El plan estratégico de Turismo de Benicarló 2017 -2020 contempla acciones para el desarrollo del turismo accesible (2.4.9.)

Recientemente se ha publicado desde la concejalía de turismo un catálogo sobre el turismo accesible en nuestra ciudad.

La Tourist Info Benicarló ha incorporado un sistema para la accesibilidad auditiva hace muy poco.

### 5) ¿Su municipio cuenta con varios puntos de playa accesible, ¿los monitores y personal responsable de su utilización, ha recibido formación especializada para su cometido?

Este aspecto es uno de lo que se incluye en el pliego de condiciones de la concesión de vigilancia y socorrismo de playas de Benicarló. Entendemos que Benicarló cubre perfectamente esta cuestión.

### 6) ¿Tiene previsto hacer alguna jornada o plan específico sobre Turismo Accesible en su municipio?

Como ya se ha comentado existe el Plan estratégico de Turismo de Benicarló 2017 -2020; Plan que esperamos poder empezar a trabajar e implantar.

### 7) La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad... Saben que el Gobierno Español ratificó el 11 de septiembre de 2011 su compromiso, y que el 4 de diciembre de este año 2017 espira el plazo para cumplirla.

¿Se está ejecutando un plan de seguimiento para que todos los espacios, servicios y recursos públicos, sean accesibles?

El Ayuntamiento desde todas las áreas se esfuerza en cumplir sus compromisos, y en intentar trabajar por mejorar día a día todos sus servicios e infraestructuras.

**8) ¿Sabemos de la imposibilidad de la accesibilidad física en algunos espacios, pero existen los ajustes razonables, tales como limitaciones auditivas, visuales, cognitivas,... ¿creen que estamos preparados para cumplir con Naciones Unidas y ser referente en accesibilidad, al menos en turismo?**

Entendemos que la accesibilidad universal debe de entrar en la normalidad, independientemente de si hablamos de turismo. Si Benicarló es accesible, el turismo se beneficiará.

**9) ¿Se le ocurre como mantener un interés al turista con discapacidad, durante todo el año, ofreciendo otros recursos, tales como: senderismo, camino del Cid en la provincia de Castellón, observaciones de aves, vías verdes... ... y que seguro es un recurso poco explotado?**

No podemos olvidar que el esfuerzo del sector público no se limita a la administración local. Contamos con el Patronato Provincial de Turismo, así como la Agencia Valenciana de Turismo que conjuntamente con los ayuntamientos desarrollan productos y actividades para este colectivo. Se han desarrollado Planes estratégicos en todas estas administraciones que definen el Turismo accesible como prioritario.

El Ayuntamiento de Benicarló, desde la Concejalía de Turismo, trabaja para ofrecer el máximo de oferta de actividades a todos los colectivos, incluyendo de forma especial el turismo accesible.

Si bien es cierto que las políticas sobre la accesibilidad deben de contar con un enfoque de normalidad.



## Turismo y derechos humanos...

Manolo Celma

Esta luz de nuestro sol que vende tanto a nivel mundial oculta sin embargo unas importantes sombras en lo que respecta al respeto por los derechos humanos de las personas con discapacidad. El sol y sombra es una de las bebidas más características de nuestro país, en la que se mezclan dos conocidas bebidas, el brandy y el anís. Esta mezcla de sabores es la percepción de la situación del turismo en nuestro país, analizada bajo la moderna filosofía sobre la discapacidad que se realiza y promueve desde las Asociaciones, Federaciones y Confederaciones.

Desde las instituciones turísticas se vende al extranjero el lema "Todo bajo el sol" como gancho hacia la luminosidad de nuestra riqueza turística y cultural que sirve de paraguas a nuestro País, segunda potencia turística mundial.

Esta luz de nuestro sol que vende tanto a nivel mundial oculta sin embargo unas importantes sombras en lo que respecta al respeto por los derechos humanos de las personas con discapacidad. Este colectivo, al que pertenezco, ve diariamente incumplidos sus derechos y percibe que la discriminación aumenta de manera exponencial cuando pretende hacer turismo en libertad. Libertad truncada por las sombras ocultas de una conciencia ciudadana y turística que parece mostrarse generosa a la hora de "permitir" que las personas con discapacidades viajen, en vez de acabar de comprender que el turismo y el ocio son derechos de todos los ciudadanos y es obligatorio respetar esos derechos, adaptando las ofertas de manera sistemática a la gran diversidad de la especie humana.

Esta percepción sobre el derecho al ocio y al turismo, no es una percepción subjetiva, sino que es una cuestión de Derechos Humanos. La ONU publicó las muy conocidas Normas Uniformes sobre la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad en Resolución Aprobada por la Asamblea General, en el cuadragésimo octavo periodo de sesiones, de 20 de diciembre de 1993.

Estas Normas Uniformes, en su artículo 11.2

establecen que "Las autoridades turísticas, las agencias de viaje, los hoteles, las organizaciones voluntarias y otras entidades que participen en la organización de actividades recreativas o de viajes turísticos deben ofrecer sus servicios a todo el mundo, teniendo en cuenta las necesidades especiales de las personas con discapacidad. Debe impartirse formación adecuada para poder contribuir a ese proceso".

Pero la ONU ha ido muchos más allá, y en su resolución 1998/31 sobre los derechos humanos de las personas con discapacidad, aprobada en la 54ª sesión: **"cualquier violación del principio fundamental de igualdad y cualquier discriminación o diferencia negativa de trato de las personas con discapacidad que contravenga las Normas Uniformes de las Naciones Unidas sobre la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad vulnera los derechos humanos de esas personas."**

Utilizando un simple silogismo partiendo de ambas referencias a los Derechos Humanos, podemos concluir que cada vez que una persona con discapacidad, pongamos yo mismo, llega a un hotel no accesible, intenta tomar un tren no accesible o discriminatorio o intenta ver un programa televisivo de ocio que no está subtítuloado, etc. se produce una violación de los Derechos Humanos. En mi caso, en cada viaje de turismo que he realizado, se conculcan varias veces al día mis Derechos Humanos.

Esta sombra lleva ya años planeando en todos los ámbitos de nuestra sociedad, y en concreto en el ámbito del turismo. No es la única norma jurídica vinculante que se conculca en nuestro país y por tanto en la Comunidad Valenciana.

Baste como botón de nuestro saber que la posibilidad de hacer turismo para todas las personas es una cuestión de Derechos Humanos, y que en España no tendremos "todo bajo el sol", hasta que eliminemos la sombra que oscurece los derechos del 10% de la población. ¿Quién va a hacer que esas sombras desaparezcan de nuestro País y en concreto en nuestra Comunidad Valenciana? me pregunto.



# Festa de l'esport vinarossenc

El 19 de maig de 2017, en el pavelló municipal de la ciutat de Vinaròs, es va celebrar la FESTA DE L'ESPORT VINAROSSENC. Esportistes destacats de totes les modalitats esportives van ser reconeguts pel seu esforç i resultats.

La secció esportiva de Cocemfe Maestrat, BAMESAD, també va estar nominada en tres de les categories premiades. Com millor entitat de promoció esportiva per la gran tasca que es fa per motivar a les persones amb diversitat funcional a fer activitat física. Sergio Sanahuja, campió de la Lliga 2017 de la modalitat de boccia i ens va representar en la categoria de millor esportista individual absolut. I Miguel Ángel Arango Prats va representar BAMESAD en la categoria de reconeixements pel seu 3r lloc en el Campionat Autonòmic de Tennis Taula.

Una gran festa per reconèixer la importantíssima tasca que fan les diferents entitats esportives per promocionar l'esport i els hàbits de vida saludables en la població de Vinaròs. Enhorabona a tots i a totes!!



## HORARIO DE ATENCIÓN ASOCIACIÓN DE PERSONAS DISCAPACITADAS

### COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

MARTES-VIERNES

10'00 a 11'30

Teléfono de contacto

977071447

Email de contacto

[benicarlo@cocemfemaestrat.org](mailto:benicarlo@cocemfemaestrat.org)

### COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

2º LUNES del mes

9'00 a 12'00

Teléfono de contacto

977071447

Email de contacto

[administración@cocemfemaestrat.org](mailto:administración@cocemfemaestrat.org)

### COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES

9'30 a 12'30

Teléfono de contacto

977071447



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE  
MAESTRAT**



# XI Open de Boccia "Ciutat de Lleida"

El pasado 7 de mayo se disputo el **XI Open de Boccia "CIUTAT DE LLEIDA"** en el Pabellón Onze de Setembre de dicha ciudad, donde se dieron cita en esta edición 23 deportistas de los siguientes Clubs: Espotiu i Aremi, Sant Joan de Déu y el BAMESAD de Cocemfe Maestrat.

El equipo de Boccia de nuestro Club BAMESAD, formado por la entrenadora Ángela, la auxiliar Cata y el deportista Sergio Sanahuja, que por primera vez participaban en este Open deportivo. Les toco madrugara para estar a las 10:00 de la mañana en el Pabellón de Lleida, les toco jugar en la tercera franja horaria, y añadir que Cata hacía por primera vez de auxiliar en un partido oficial de Boccia, la cual estuvo a la altura de la competición.

El primer partido se ganó por un resultado amplio, en el otro encuentro jugado también lo ganaron con victoria aunque más ajustada. Al conseguir ganar los dos enfrentamientos pasaron a la final perdiendo el primer parcial, pero consiguieron remontar en el segundo parcial y conseguir la copa de primer clasificado del XI Open de Boccia.

Así mismo nos tenemos que alegrar por nuestro deportista Sergio Sanahuja, que, con un nivel de competición impecable, ha quedado campeón en la Liga Autonómica de Boccia 2017. Por ello pasará a participar el Campeonato de España de Clubes de Boccia 2017, que se celebrará en Sevilla del 7 al 9 de julio, en la modalidad individual y parejas. Desde estas líneas deseamos mucha suerte al equipo.



**HUMOR**



## Coneguem un esport adaptat natació

**A**mb uns orígens relacionats amb la fisioteràpia i la rehabilitació, la natació és, actualment, una de les activitats esportives que compta amb una més llarga tradició i una major participació en l'esport paralímpic. És esport paralímpic des dels 1rs Jocs Paralímpics de Roma del 1960. Practicada per nadadors de totes les discapacitats, en la natació paralímpica s'inclouen els seus quatre estils oficials: braça, esmena, papallona i lliure.

Les diferències entre la natació paralímpica i la tradicional es refereixen, bàsicament, a l'adaptació de la normativa pel que fa a la correcció dels estils, les sortides i els viratges. Segons la discapacitat del participant, és permès d'iniciar la cursa des del bloc de sortida, dempeus o assegut, o des de l'interior de l'aigua. Pel que fa als cecs, se'ls permet també d'iniciar la cursa directament des de l'aigua i poden ser avisats, no verbalment, de la proximitat del viratge o de la sortida del relleu.

En aquest esport, els nadadors es classifiquen en funció de com afecta la seva discapacitat a l'hora de practicar cada estil. Les classes S1 a S10 engloben a aquells que tenen discapacitat física o paràlisi cerebral, sent els de l'S1 els més afectats i els de l'S10 els més lleus. A més, la classe S11 es reserva per als nadadors cecs, l'S12 i S13 per deficients visuals, l'S14 per discapacitats intel·lectuals i l'S15 per nadadors amb Síndrome de Down.

Actualment Cocemfe Maestrat, en el seu programa esportiu inclou diferents grups de natació adaptada: un grup que treballa més l'àmbit de la salut i autonomia en el medi aquàtic; un altre grup, amb xiquets i xiquetes menuts en el que es fa iniciació a la natació adaptada; i, per últim, el grup que fa competició i que entrena per millorar la tècnica i les marques personals.



## Cuidats de les espatlles en esportistes amb discapacitat (Usuaris i usuàries de cadira de rodes)

Tots coneixem la immensa complexitat i duresa que suposa passar de poder caminar a peu, a tindre que desplaçar-se en cadira de rodes amb la única ajuda dels nostres braços. Braços que estaven acostumats a manejar el ordinador, llibres i papers, a les llavors i tasques del dia a dia, a conduir i a treballs subtils en el que la força, la estabilitat, la potenciació i el seu cuidat era lo de menys, i que, ara, han de tornar-se el motor, la força i resistència, en els pilars de la nostra mobilitat. Si a la dificultat que suposa canviar tot allò, li sumem que som apassionats de l'esport: l'esforç es multiplica, i per tant, el risc de lesions també, augmentant el risc d'immobilitat. Entenem doncs, la importància de cuidar, mimar i prevenir tota lesió o dany que puguen sofrir en els nostres motors.

Una de les lesions que aqueixa a gran part dels esportistes paraplàtics, i que amb major freqüència acudeixen a consulta, es la **Tendinitis del Supraespinòs**, produïda normalment per un impingement subacromial. Possiblement molts de vosaltres teniu o heu tingut un dolor en l'espatlla quan l'alceu i baixa fins la meitat del braç, que fa mal per la nit, quan lleueu la ma per darrere de l'esquena o per darrere del cap. Possiblement teniu un impingement subacromial amb compromís del T. Supraespinòs, haurem de confirmar-lo amb tests diagnòstics y probes diagnòstiques complementàries (radiografies o ecografies, per exemple).

**Per què solen produir-se eixes molèsties?** Normalment per treball repetitiu, mala postura i sobrecàrregues mecàniques que fan que la tensió muscular s'incrementa i tanca l'espai subacromial, posant en compromís el tendó supraespinòs, i tot sumat al desequilibri entre la musculatura anterior (molt més potent) i la posterior, que ens posiciona la articulació glenohumeral en rotació interna i antepulsió, el que fa créixer encara més la tensió sota el tendó supraespinòs, i la conseqüent lesió.

Donat això, la prevenció i el cuidat de les nostres espatlles és primordial, i seguirà els següents passos:

**1r** - Realització d'una **bona tècnica durant l'activitat esportiva**, sempre corregida i pautaada pel professional a càrrec. La correcta gesticulació i postura durant

l'activitat esportiva, ens evitarà lesions innecessàries que cal evitar.

**2n** - Fora de les sessions d'entrenament i competició, fer **estiraments moderats amb freqüència**. Ens ajudara a equilibrar la musculatura i a preparar el sistema articular i muscular per a la següent pràctica esportiva, tant en entrenaments com en competició.

**3r** - Acudir a **revisions periòdiques amb el fisioterapeuta**, si pot ser especialitzat en l'esport que practiquem, millor. Són els nostres millor aliats, mitjançant el diagnòstic precoç de les alteracions de la mobilitat en el complex articular de l'espatlla o dels equilibris mus-

culars en aquesta zona, evitarà el 90% de les nostres lesions, sent la nostra millor medecina, i el contacte continuat amb ells, en quant a la transmissió de sensacions i de molèsties que els donaran les millors pistes de quina dolença patim i com solucionar-la, de una manera ràpida i eficaç.

**4t** - **Descansos periòdics**. Evidentment quan realitzem activitat esportiva freqüent, es segreguen endorfines que ens enganxen, i ens fan voler cada dia més, però encara així, n'hi ha que ser conscients de que el nostre cos necessita descansar, ja que el repòs relatiu entre entrenaments va a ser el moment en el que el nostre cos regenera i recupera el sistema al que hem sotmès a un esforç previ.

**Què fer en el moment en el que apareix la lesió?**

Primer que res, hem d'acudir al especialista que ens puga guiar des d'un primer moment cap a la recuperació i que ens realitze un correcte diagnòstic de lo ocorregut. En aquest cas, la recomanació es acudir al traumatòleg especialista per a que ens realitze les proves diagnòstiques oportunes (radiografies, ressonància, ecografies...), a més dels tests ortopèdics validats per a la possible lesió, amb el fi de verificar i confirmar les possibles sospites.

Una vegada tinguem el diagnòstic realitzat, se'ns marcaran unes pautes de tractament, entre les quals solen estar els medicaments més indicats, així com les visites al nostre fisioterapeuta de confiança, on el treball manual i específic de l'articulació, amb la recuperació de la funció alterada o perduda, aconseguirem



recuperar-nos dels nostres problemes dins del plaus establerts.

En conclusió, els nostres motors, la nostra mobilitat, el nostre benestar durant la pràctica esportiva, depèn en  $\frac{3}{4}$  parts de nosaltres mateixos, sent el quart restant treball del nostre fisioterapeuta, per tant, hem de posar atenció i mimito a cada cosa que fem, són els nostres braços els que està en joc.

**Francisco J. Peris Beltrán**

Fisioterapeuta y Osteópata C.O en Clínica Monleón (Vinaròs)



## VIII Torneo Tenis Mesa Cocemfe Maestrat

**S**e celebró en el Pabellón Polideportivo de Vinaròs el VIII Torneo de Tenis Mesa para personas con algún tipo de DISCAPACIDAD.

Todas las actividades que realiza COCEMFE MAESTRAT son importantes para lograr el objetivo que persigue desde hace décadas, la INCLUSIÓN, siendo el Tenis Mesa una de esas actividades que cada día tiene más éxito y es practicada por más personas. A través del mismo adquieren más movilidad, fuerza, velocidad de reflejos, resistencia y todo tipo de cualidades que les hace personas más seguras de sí mismas.

Decir que en esta octava edición compitieron los cuatro clubes más importantes de la Comunidad Valenciana: CEPIVALL, ONTINYENT, ADAPONDA y BAMESAD.

En cada uno de estos clubes juegan grandes palistas por lo que el torneo fue de gran calidad y altura, con una magnífica organización y un elevado número de jugadores.

Se jugaron en las dos categorías, masculina y femenina. En la categoría masculina las modalidades fueron: Habilidades, Física, Adaptada y Down. Éstas mismas se juegan en femeninas, no siendo así en este torneo, pues no había número suficiente de chicas.

Nuestros jugadores no tuvieron suerte a la hora de obtener trofeos pero si destacar que, todos ellos, hicieron buenos partidos y fueron merecedores de algo más.

En definitiva, asistimos a un gran torneo donde todos demostraron que el Tenis Mesa no solamente constituye una forma sana de hacer deporte, sino también un excelente medio de educación, ya que se unen la labor individual y la de equipo, fusionando los valores personales y los colectivos. Hasta el año que viene.



# Sillas de ruedas, un mundo en constante evolución dentro de la Ortopedia.

En el presente artículo, vamos a realizar una pequeña introducción a las sillas de ruedas y trataremos de explicar las cualidades más importantes y ver las novedades de los productos que se pueden adaptar a las sillas de ruedas para acabar con los criterios de elección de sillas de ruedas manuales.

En la actualidad, debido al aumento de la esperanza de vida, cada vez existen más personas usuarias de sillas de ruedas causado por problemas de salud. Y suponen un volumen importante en el trabajo del día a día de todos los sanitarios implicados en geriatría. Si bien esto es un hecho claro, no es menos cierto que también existen una gran cantidad de personas con movilidad reducida provocadas por accidentes, enfermedades, enfermedades congénitas u otras causas que provocarán la necesidad de uso de una silla de ruedas.

Existen dos grandes familias en las sillas de ruedas: sillas de ruedas manuales y sillas de ruedas eléctricas. En este capítulo, nos detendremos en las sillas de ruedas manuales.

Tipos de sillas de ruedas manuales: Estas sillas pueden ser autopropulsadas o impulsadas por una segunda persona (acompañante). Existe una gran cantidad de posibles configuraciones en la elección de la misma y además podremos utilizarlas en el interior de nuestras viviendas, en el exterior o de forma mixta.

En geriatría las más utilizadas son las propulsadas por el acompañante puesto que son las más cómodas para ser utilizadas en espacios estrechos (debemos tener en cuenta que las sillas de ruedas autopropulsadas poseen unos aros para facilitar el impulso de los usuarios de forma que aumentan el espacio necesario considerablemente respecto a los modelos de sillas de ruedas con rueda pequeña). Entre las sillas de ruedas autopropulsadas, tenemos dos grandes diferencias: las sillas ligeras que son más activas, pesan menos y permiten un radio de giro más corto que las sillas básicas autopropulsadas. En la actualidad, estas sillas pueden llegar a pesar menos de cuatro kilogramos y permiten una transmisión perfecta de la energía del usuario a la silla.

A continuación os presentamos varias novedades que esperamos os gusten.

**Quickie Argon 2.** Ha conseguido aunar en una sola silla las ventajas de un chasis rígido y de una silla ajustable. La rigidez que le confiere su estructura fija, junto con las posibilidades de regulación de la silla, convierte la Argon 2 en la compañera ideal para tener una vida activa. Posee un diseño de armazón abierto y con una estética más moderna y deportiva que nunca.

**Panthera X.** Es la silla manual más ligera (el peso total de la silla es de 4,2 Kg.) y de más alta tecnología del mundo. Fabricada en fibra de carbono, en su construcción se han empleado los materiales más sofisticados y la tecnología más avanzada de la que se dispone hoy en día.

**Quickie Life.** Silla de ruedas plegable, de aluminio y disponible con reposapiés fijos o desmontables. Con un innovador sistema de autobloqueo del plegado, múltiples ajustes y configuraciones y una



Quickie Argon 2



Panthera X



Quickie Life

estructura moderna y resistente.

### ¿Qué dispositivos se pueden adaptar a nuestras sillas de ruedas manuales?

En esta mejora continua, en la que los usuarios de sillas manuales cada vez están demandando productos más ligeros y con más prestaciones, queremos destacar la aportación conseguida por las "handbikes". Estos dispositivos permiten al usuario de una silla de ruedas manual transferir la fuerza en una posición mucho más cómoda que "tirando de hombros", una posición frontal; esa posición frontal protegerá al usuario de futuras lesiones en la tracción de su silla.

**Handbike Attitude.** Destaca por su ligereza, 15,3 kg batería incluida. Permite convertir una silla de ruedas manual en una silla de ruedas eléctrica.

Cabe destacar que existe también la posibilidad de adaptar las handbikes sin motor de manera que va a facilitar la tracción pero únicamente a través de la fuerza del usuarios.

Otra manera de transformar tu silla de ruedas manual en silla de ruedas eléctrica es a través del dispositivo **WheelDrive**, que ayuda a la propulsión. Acoplado a tu silla de ruedas manual, facilitaría tus desplazamientos gracias a un sistema de doble aro. El aro de mayor diámetro ofrece asistencia eléctrica mientras que el más pequeño te permitirá usar tu silla de ruedas manual como si fuera una eléctrica.

Por último, respecto a la elección de la silla, debemos contar siempre con las Doctoras del Servicio de Rehabilitación así como con el trabajo de los Técnicos Ortopédicos. No siempre los productos económica-



**Handbike Attitude**



**WheelDrive**

mente más caros son los mejores para los usuarios; siempre hay que valorar las necesidades personalizadas de cada uno de los usuarios.

**David Roca Biosca**  
**Director Técnico Ortopedia Orto Roca.**

## FOTODENUNCIA

Palo de telefonía en medio de la acera en la calle Cid



# Concienciar sobre la discapacidad

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, y su club BAMESAD, recorre la provincia de Castellón de norte a sur, de este a oeste, con su Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras, con la intención de hacer realidad muchos sueños, uno de ellos, no es el único, es lograr la INCLUSIÓN SOCIAL del colectivo.

Luchan para que todas las personas que sufren cualquier tipo de discapacidad, sean "invisibles" socialmente, se incorporen al paisaje de la normalización, sin diferencias, con los mismos derechos y el mismo respeto que el resto de los ciudadanos. Cada día son más los colegios e institutos, que solicitan nuestra Jornada. Actualmente estamos atendiendo a niños desde los tres años, como es el caso del Colegio Verge Font de la Salut, de Traiguera y el Colegio Albert Selma, de Santa Magdalena de Pulpis, en ambos la Jornada fue maravillosa y creemos que, con estas edades, tenemos un gran camino por recorrer que será muy beneficioso para lograr nuestros objetivos.

Es difícil asimilar cualquier tipo de discapacidad, a veces se tarda años en lograrlo, se necesita mucha voluntad, mucho sacrificio y sobre todo aceptar lo que tienes. Esta es una de las premisas que una y otra vez la Asociación les trasmite a todos los niños y jóvenes e insiste en que el Deporte Adaptado es una de las herramientas más eficaz para que ellos encuentren seguridad y estabilidad, tanto física como emocional.

También los chicos de ESO son muy importantes en nuestro programa, nuestro último centro fue el IES "Alfonso XIII" de La Vall d'Alba, allí impartimos nuestras enseñanzas a alumnos de 4º de ESO. Fue una mañana intensa y muy gratificante por el interés mostrado por todos ellos, tanto en la parte teórica como durante la práctica. Nunca la Asociación había realizado la Jornada en este pueblo, seguro que volveremos.

Deseamos, y también es un sueño, que la sociedad en general reconozca no solo la labor de nuestra Asociación, también la de otras muchas asociaciones que trabajan para que el colectivo de la discapacidad avance hacia la integración e inclusión social, con los mismos derechos y viviendo en igualdad.

Dar las gracias a D. Sergio Bou Ayza, Alcalde de Santa Magdalena de Pulpis, por su entrega a nuestra Jornada y por su reconocimiento a nuestra labor y participación en las Jornadas Culturales y Deportivas del pueblo, haciéndonos entrega de una placa. También dar las gracias a todos los profesionales que colaboran y apoyan nuestra actividad.



# La concienciación, algo más que un objetivo

Rafael Mingo

Con muchos los programas, actividades e iniciativas, que la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, lleva desarrollando durante años para que la discapacidad en nuestro entorno, y en la sociedad en general, se contemple desde una perspectiva normalizada y enriquecedora.

La Asociación apostó con firmeza por el deporte adaptado como herramienta indispensable para mejorar la calidad de vida del colectivo y su plena inclusión social, mejorando su autoestima y sus relaciones sociales.

La escuela es un pilar fundamental, imprescindible para formar ciudadanos solidarios y comprometidos con la diversidad que les rodea. Conscientes del papel formador que tiene la escuela y el profesorado, la Asociación trabaja estrechamente con la red educativa poniendo a su alcance diferentes actividades de sensibilización y concienciación, pensadas para desarrollarlas en centros educativos, y así dar a conocer a los más jóvenes el mundo de la discapacidad.

Las Jornadas de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras es una de las actividades "estrella" que va abriendo camino hacia la igualdad del colectivo con respecto al resto de la sociedad. A través de esta actividad, los alumnos tienen la oportunidad de experimentar en su propia piel los problemas con los que se encuentran en su vida cotidiana. Comprenden la cantidad de barreras que nuestra sociedad es capaz de poner, a este colectivo que no puede desenvolverse en igualdad de oportunidades en todos los ámbitos sociales.

A través de imágenes impactantes, y de un profundo dialogo con los alumnos, ven y comprenden, todo aquello que son capaces de realizar las personas con discapacidad y también se sensibilizan hacia el respeto que merecen las mismas. Entienden, a través de la práctica de diversos juegos adaptados, lo difícil que es dominar cualquiera de estas disciplinas desde la normalidad y les hace ser personas empáticas con el colectivo de diferentes. En estas jornadas, los jóvenes comprueban

como una discapacidad condiciona el día a día y la vida entera de estas personas y se les informa sobre el modo más útil de ayudarles a resolver sus problemas.

También el Programa de Prevención de Accidentes de Tráfico y sus Principales Secuelas, impartido por Manolo Celma en los centros escolares, goza de gran popularidad por su eficacia en todos los contenidos que se imparten en el mismo.

Los alumnos de 4º de ESO son los destinatarios de estas enseñanzas que tienen que ver con la Seguridad y Educación Vial.

A través de imágenes que les hacen pensar y de los sabios consejos de una persona que sufrió un accidente de tráfico (acompañado de personal sanitario y a veces personal de psicología), los alumnos aprenden a prevenir accidentes de tráfico, casi siempre están asociados al consumo de alcohol y otras drogas, también a la no utilización del casco y malas prácticas de conducción. Igualmente se les enseña cómo actuar en caso de tener o encontrarse un accidente de tráfico, algunas técnicas de Primeros Auxilios importantes relacionadas con los mismos y otros problemas que se dan en la adolescencia.

Desde el curso 1999/2000 la Asociación está impartiendo y colaborando en esta actividad con la Dirección General de Salud Pública de la Consellería de Sanidad con resultados extraordinarios. La concienciación está asegurada.

Todo cuanto se ha mencionado a lo largo de este escrito, es fruto de un gran trabajo de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y de muchas personas que se han implicado en estos programas sin olvidarnos de las muchas actividades que se llevan a cabo por la Asociación.

Solo queda animar al actual Presidente, D. Ramón Meseguer y a su Junta, a seguir luchando por todo lo logrado y ampliar el abanico de posibilidades para todos los que necesiten del servicio de COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD.





**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**

