

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



Entidad Declarada
de UTILIDAD PÚBLICA



VINARÒS ACCESIBLE
Reportaje del desarrollador
Joan M. Velilla Torres

I JORNADES SOBRE MILLORA DE LA OCUPABILITAT DE PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL...

**Visita del Diputado
D. Salvador Aguilera Ramos**

El aventurero Pepe Colom



**Por la accesibilidad
de productos,
entornos, bienes
y servicios**

Real Decreto Legislativo 1/2013
por el que se aprueba el Texto
Refundido de la Ley General de
Derechos de las Personas con
Discapacidad y de su Inclusión
Social.

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 Campanals

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^a 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



Estimades persones sòcies:

Sense cap dubte la nostra batalla referida a l'accessibilitat va donant els seus fruits. Cada dia són més els edificis, antics i no tant, els veïns dels quals, gràcies a les nostres campanyes, van corregint petits detalls en les seves vivendes que per a les persones amb discapacitat són imprescindibles: esglaons, baranes, elevadors, ascensors, portes més amples, etc..

La gent està més conscienciada i el nostre esforç, el nostre treball, van en la bona direcció. Busquem aconseguir entre tots i totes una societat més justa i equilibrada.

Ja sabeu que a partir del 4 de desembre d'aquest mateix any 2017, que ja està finalitzant, tots els edificis, i les seves zones comunes, han de ser accessibles: Real Decreto Legislativo 1/2013 en el que es refonia la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social.

Aquest serà un objectiu prioritari perla nostra Associació i, com President de la mateixa, us demano a tots i totes, sense excepció, que col·laborem per aconseguir aviat una accessibilitat universal com qüestió de drets humans i que l'absència de la mateixa sigue considerada com una discriminació i violació d'estos.

També us convido a que continueu portant a l'Associació les vostres queixes, denúncies, reclamacions i tot allò que sigue d'interés per aconseguir els nostres fins, entre ells i el més important, la INCLUSIÓ SOCIAL.

Vull acabar agraint el vostre treball i recolzament a l'Associació, **desitjant-vos uns nadals plens de felicitat i un Any Nou 2018 en el que es complisca cadascun dels vostres anhels** i que els problemes, si hi ha, es resolguen amb promptitud.

Salutacions

Ramón Meseguer Albiach

President de l'Associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat

Colaboran:



Conselleria de Sanitat
Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport
Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

I jornades sobre millora de la ocupabilitat en persones amb diversitat funcional

Inclusió sociolaboral i ocupació amb suport a la Comarca del Baix Maestrat

Als mesos de setembre i octubre vam gaudir de la celebració d'un curs de formació laboral i adquisició d'habilitats pre-laborals com a recurs formatiu i de suport de persones amb discapacitat en edat i interès per iniciar-se i/o trobar el seu lloc al mercat de treball actual, 16 persones de la Comarca del Baix Maestrat (7 de Benicarló, 8 de Vinaròs i 1 de Càlig), van ser els components d'aquest grup de treball de 10 xics i 6 xiques. Tots ells i elles van aprofitar els coneixements i van transmetre el seu entusiasme i motivació per l'aprenentatge i la recerca de feina, que esperem es materialitzés en la consecució d'una ocupació en els propers mesos. Els continguts apresos van estar al voltant de l'agricultura ecològica i les habilitats necessàries a la hora de trobar i mantindre una ocupació. Van ser impartits per la treballadora social, la psicòloga i la monitora d'hort ecològic de COCEMFE MAESTRAT, Katy Ribera, Elena Feroselle y Cristina Aragonés, i a més, vam contar amb la docència de Noemí León i Maria Ferrer, professionals de Mediacions Ferrer.

Aquest curs, va ser afrontat amb el suport i l'ajuda inestimable de la Diputació de Castelló, gràcies a la seua iniciativa d'Accions Innovadores que Milloren la Ocupabilitat de Persones Aturades i també amb la col·laboració dels ajuntaments de Vinaròs i Benicarló des de les Regidories d'Ocupació, Agricultura i Promoció Econòmica. Empreses locals com Aki Bricolatge, Planters Surrac i Plàstics Kira també van ficar de la seua part en aquesta acció formativa.

La sessió de clausura del curs al MUCBE de Benicarló, el dia 5 d'octubre, va contar amb la presència de Román Sánchez, regidor de Promoció Econòmica i Contractació de l'Ajuntament de Benicarló, qui va

PROGRAMA

Inclusió Sociolaboral i Ocupació amb Suport al Baix Maestrat

ACTIVITAT GRATUÏTA dirigida a persones de 16 a 64 anys amb discapacitat funcional. **Places limitades. Inscripció gratuïta.**

92.803304 COCEMFE MAESTRAT

1 JORNADES MILLORA DE LA OCUPABILITAT DE PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL.
18, 12, 13, 18, 19, 20, SEPT. 2017 a Vinaròs
28 SEPT. i 5 OCT. 2017 a Benicarló



La diputación de Castellón con nuestra asociación

Por iniciativa propia, el Diputado Provincial de Promoción Económica, Recaudación y Hacienda, D. Salvador Aguilera Ramos, de la Diputación de Castellón, realizó una visita de trabajo a Vinaròs para interesarse "in situ" sobre el novedoso proyecto que La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT puso en marcha en el mes de septiembre y que se sumó dicha Diputación: "I JORNADES SOBRE MILLORA DE LA OCUPABILITAT DE PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL: INCLUSIÓ SOCIOLABORAL I OCUPACIÓ AMB SUPORT AL BAIX MAESTRAT".

La Técnico de Cocemfe Maestrat D^a. Elena Fermoselle, quien junto a Katy Ribera son las encargadas de la parte teórica, explicó los pormenores del Proyecto al Sr. Diputado, haciendo énfasis en que la Asociación está empeñada en la inserción laboral y la formación para la ocupación de personas con discapacidad, no solo en Vinaròs, sino en el Baix Maestrat. Son en la actualidad 16 los alumnos con discapacidad implicados en esta actividad.

Junto al Diputado Sr. Aguilera, se encontraban D. Juan Bautista Juan Roig, Diputado Provincial de



Carreteras, Ciclo del Agua y Cooperación, D. Jordi Moliner representando al Ayuntamiento de Vinaròs, D. Ramón Meseguer Albiach como Presidente de la Asociación, D^a. Cristina Aragonés quien realiza el trabajo práctico con los alumnos y el Sr. Folch, representante de AKI Bricolage, empresa privada que colaborará con la Asociación.

El Presidente, D. Ramón Meseguer, agradeció la visita del Sr. Diputado así como el apoyo de los Ayuntamientos de Vinaròs, Benicarló y Peñíscola y las demás empresas privadas implicadas en este interesante proyecto.



La reforma del Código Civil sobre tutela de personas con discapacidad estará lista para 2018

El Gobierno tendrá lista la reforma del Código Civil sobre tutela de personas con discapacidad para 2018. Según han explicado fuentes parlamentarias, este documento, aún borrador, se encuentra en fase de consulta de expertos antes de su elevación a proyecto de ley, que se espera para mediados del año que viene. Con esta reforma legislativa, el Ejecutivo busca adecuar el ordenamiento jurídico español a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Nueva York, en vigor desde 2008, y en la que se pide a los estados firmantes modificar sus leyes para conseguir un sistema menos paternalista y de mayor igualdad jurídica.

Entre los cambios que baraja el Gobierno, según apunta el propio Ejecutivo en una respuesta parlamentaria, está limitar el régimen de tutela de personas con discapacidad a los menores no emancipados y no sujetos a la patria potestad. El CERMI ha explicado que, actualmente, cuando un menor con discapacidad intelectual cumple 18 años tiene dos caminos. La prórroga de la patria potestad, "lo que le convierte en un menor de por vida" o iniciar un procedimiento de incapacitación judicial. "Lo que la nueva propuesta del Gobierno pretende es que la patria potestad no sea prorrogable", ha apuntado, lo que supone un avance para que estas personas no estén tuteladas de por vida.

"En realidad lo que busca el Gobierno es eliminar la tutela, que es un sistema más restrictivo, frente



a un mayor uso de la curatela, por ejemplo, que es una figura más de apoyo y de acompañamiento a la persona con discapacidad, y no de sustitución, que es lo que quiere evitar la convención internacional".

El CERMI, con quien ha contado el Ejecutivo para elaborar este texto, asegura que se trata de un paso adelante, pero, a su juicio, "todavía no es suficiente", sobre todo, si se tiene en cuenta "la radicalidad" que se pide en la convención. De hecho, la intención del CERMI es "seguir proponiendo" cambios, de cara a que el nuevo texto se acerque lo más posible a lo que España firmó.

En este sentido, el CERMI también ha reconocido que se trata de un cambio muy difícil y quizá la parte más difícil de reformas de todo lo que se decidió en Nueva York, porque supone elaborar un nuevo sistema. Según ha apuntado, apenas ningún país europeo ha realizado cambios en esta cuestión.

El Gobierno especifica que en la reforma se está preparando "un cambio de terminología" y se regularán las instituciones de apoyo a la persona con discapacidad, como son la curatela (usada principalmente protección de personas con una discapacidad mental leve), el defensor judicial o la guarda de hecho.

"Asimismo, en la misma iniciativa habrán de incorporarse las reformas oportunas de la Ley de Enjuiciamiento Civil o de la Ley de Jurisdicción Voluntaria, en consonancia con los objetivos de la norma".



Vinaròs accessible

App por

Joan M. Velilla Torres



Vinaròs accessible, desarrollada por Joan Manuel Velilla Torres, residente en Vinaròs y actual alumno de Doctorado en Geomática de la Universidad Politécnica de Valencia, con colaboración de Cocemfe Maestrat, Ayuntamiento de Vinaròs y Turismo Vinaròs, es la primera aplicación que permite trazar rutas accesibles, pensadas para peatones, entre dos puntos cualesquiera de la ciudad de Vinaròs. Dirigida especialmente para personas con movilidad reducida y niños o simplemente personas que quieren pasear lo más confortable posible. Disponible para Android e iOS. Las novedades estriban de la plataforma son que, para el cálculo de las rutas de peatones, se pueden poner condicionantes como:

- + Rutas siempre por aceras o pasos de cebra accesibles
- + Búsqueda de aceras más anchas con un mínimo de 90 cm de ancho
- + Evita cruces
- + Evita obstáculos arquitectónicos identificados (vehículos, inmobiliario...)
- + Busca pasos de cebra accesibles preferentemente con semáforo
- + Calles con menor tráfico
- + Calles con menor pendiente
- + Zonas con niveles de ruido bajo
- + Rutas con aceras arboladas

Vinaròs accessible recoge toda la información de más de 3000 tramos de calle, cruces, pasos de cebra y obstáculos arquitectónicos de la localidad para realizar un análisis complejo y mostrar en un mapa rutas accesibles según las necesidades del peatón. Solo es funcional para la localidad de Vinaròs y se espera que próximamente otros ayuntamientos estén interesados en ella para su ampliación en sus localidades. En el mapa, si se pincha en un punto de salida, y luego en el punto de llegada, aparecen dos posibles caminos: uno en rojo, el más corto y otro en verde, el más confortable. El segundo trata de enviar al peatón a las aceras acondicionadas por el ayuntamiento, y busca la confortabilidad del peatón, aunque sea un poco más largo. La aplicación dispone de una herramienta de bús-



queda de locales accesibles divididos por categorías y accesibilidades con información detallada del lugar, como sus imágenes verificadoras de accesibilidad. Estos locales tienen que suscribirse siguiendo los pasos de la aplicación donde se revisarán las accesibilidades de que disponga. Las categorías de los locales están divididas con sus subcategorías en alimentación, alojamiento, belleza, comer, deportes, educación, mascotas,



motor, ocio, salud, servicios y tiendas. Y las accesibilidades disponibles son accesible con ayuda, accesible sin ayuda, WC accesible, se permiten animales, ayuda auditiva, ayuda niños, ayuda visual, accesible para familia/niños, vegetariano y English. Otra funcionalidad ofrecida es la ubicación y de cómo llegar a los parkings PMR de la localidad, obstáculos arquitectónicos, desfibriladores, colegios y puntos de interés o promotores de la aplicación que son el Ayuntamiento de Vinaròs, sede de Cocemfe Maestrat e Información Turismo Vinaròs. Cualquier usuario que disponga de la app tiene la posibilidad de informar de nuevos parkings PMR, obstáculos identificados para su revisión e informar de errores o mejoras en locales, así, se irá mejorando la aplicación con la colaboración de la ciudadanía. También dispone de una sección de teléfonos de emergencia para una rápida actuación en caso de necesidad.



Enlaces

Facebook: Geoaccesibilidad

Android Play Store: Vinaròs Accesible

iOS Apple Store: Vinaròs Accesible

7 razones para contratar a una persona con discapacidad



1

Facilitar la actividad productiva de una parte importante de nuestra sociedad.



2

Actuar como una empresa socialmente responsable contribuyendo a la integración social de las personas con discapacidad.



3

Luchar contra los estereotipos y aumentar la sensibilidad de los trabajadores ante la realidad social de las personas con discapacidad.



4

Favorecer la diversidad dentro de la empresa, mejorando así su capacidad de respuesta a las demandas del entorno.



5

Beneficiarse de las ayudas, bonificaciones y deducciones fiscales existentes.



6

Cumplir con lo que dicta la ley respecto a la cuota de reserva y la no discriminación.



7

Aprovechar el talento de quienes se mostraron capaces de salvar grandes obstáculos, llegando a veces a desarrollar destrezas admirables.

Real Decreto Legislativo 1/2013 por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social

A través de los tiempos se han venido promulgando leyes que favorezcan la inclusión de las personas con discapacidad, excluidas en muchos aspectos para poder llevar una vida digna.

Este Real Decreto no quiere decir que sea la solución definitiva a todos y cada uno de los problemas que el colectivo de la discapacidad tiene, pero sí puede ser un avance importante que aporte muchas soluciones. De momento, todos los edificios, sí, todos los edificios han de ser accesibles para diciembre 2017: viviendas, mercados, ayuntamientos, jardines, zonas comunes en las ciudades, colegios, **transporte**, servicios generales, etc.

Es por lo que os pedimos a todos los socios, amigos, simpatizantes y por qué no, a la ciudadanía en general, que vengáis por nuestra Asociación con aquellas observaciones que os llamen la atención en aquellos edificios, y lugares públicos, con problemas serios de accesibilidad.

Resumiendo y para que quede claro: Los edificios de viviendas existentes están obligados a realizar ajustes razonables de accesibilidad, antes del 4 de diciembre de 2017, para garantizar que las personas discapacitadas puedan hacer uso de los elementos comunes en **las mismas condiciones** que los demás vecinos, también, en el resto de edificios públicos.



Sin accesibilidad
Está prohibido

Por la accesibilidad de productos, entornos, bienes y servicios

#AccesibilidadYA

¿Qué ocurre?

- La existencia de barreras en todos los ámbitos vulnera los derechos de las personas con discapacidad y su igualdad de oportunidades.
- El 4 de diciembre de 2017 todos los productos, bienes, entornos y servicios tienen que ser accesibles, según establece la Ley General de Derechos de Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social.
- A pesar de llevar en vigor desde 2013, las administraciones públicas, empresas, prestadores de servicios, medios de transporte y medios de comunicación no han adoptado las medidas necesarias para cumplir la ley.

¿Qué queremos?

- Accesibilidad universal en todos los productos, entornos, bienes y servicios.
- El cumplimiento de la legislación vigente.
- Una ley de infracciones y sanciones que garantice la accesibilidad.
- Implicación ciudadana ante las infracciones.
- Una estrategia nacional sobre accesibilidad, con medidas concretas y eficaces.

¿Por qué?

- Un mundo accesible es un mundo para todas las personas: cómodo, moderno e integrador.
- La accesibilidad no solo beneficia a las personas con discapacidad.
- Para garantizar los derechos hay que cumplir las leyes.



El CERMI elabora una guía de acción jurídica para lograr la accesibilidad universal en edificios de viviendas

La Asesoría Jurídica del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha elaborado una guía informativa con orientaciones y pautas de actuación para las personas con discapacidad que deseen lograr la accesibilidad universal en los edificios de viviendas en los que residen, instando para ello la intervención de las administraciones públicas.

La guía parte del contexto jurídico que proporciona el cumplimiento del plazo del 4 de diciembre de 2017, como límite legal en el que el entorno construido, el cual comprende los edificios de uso residencial sometidos a la Ley de Propiedad Horizontal, tiene que ser accesible, para ofrecer a las personas con discapacidad y mayores una nueva vía de acción jurídica de exigencia de accesibilidad.

El CERMI recuerda que cuando la accesibilidad de los elementos comunes de los inmuebles de viviendas no se puede alcanzar en virtud de la Ley de Propiedad Horizontal, por las insuficiencias de esta legislación, las personas con discapacidad y mayores pueden compeler a las administraciones públicas (comunidades autónomas y ayuntamientos) a que actúen, obligando en virtud de sus atribuciones administrativas a las comunidades de propietarios a realizar las obras y trabajos de accesibilidad que sean precisos.

La guía del CERMI se centra en este aspecto jurídico, informando sobre la legislación aplicable, señalando las posibilidades de actuación y facilitando modelos



de formularios para ser usados por las personas con discapacidad y mayores, a fin de que puedan dirigirlos a sus administraciones territoriales, la guía se puede visualizar y descargar en la página: www.cermi.es/es/colecciones/obras-y-actuaciones.



SOLIDARITAT AKI

La tenda de bricolatge AKI de Vinaròs ha tingut una gran iniciativa solidària. Els dies 30 d'octubre i 10 de novembre van organitzar una TALLER SOLIDARI, en el que els nostres usuaris van pintar i decorar mini palets (portagots) i testos que es vendrien durant el dia 11 de novembre a la tenda en un MERCAT SOLIDARI. Tot el material el va proporcionar AKI, així com el personal, que de manera voluntària va ajudar en els tallers, inclús fent articles per vendre. En l'activitat també van participar alumnes del CEE Baix Maestrat i Creu Roja Vinaròs.

Els voluntaris de Cocemfe Maestrat van fer una activitat de sensibilització durant la realització del mercat. Els clients que van passar per la tenda van poder fer la compra en cadira de rodes amb el carro adaptat o amb els ulls tapats i també molts xiquets van desxifrar frases en Braille i van tindre l'oportunitat de parlar amb les mans amb l'ajuda de l'alfabet dactilològic. Tot amb la intenció de conscienciar a la població de que i ha persones amb discapacitat que per comprar no ho tenen tan fàcil.

El mercat solidari va ser un èxit. Pràcticament tots els articles es van vendre. Tota la recaptació es repartirà entre les tres entitats participants per recolzar la seva tasca social.

GRÀCIES AKI
PER ESTA
GENIAL
INICIATIVA!!!



Vinaròs y Benicarló celebran el Día Internacional de las Personas con Discapacidad



El Día Internacional de las Personas con Discapacidad se viene conmemorando, en todo el mundo cada 3 de diciembre de acuerdo a la resolución (47/3) de la **Asamblea General de Naciones Unidas adoptada el 14 de octubre de 1992.**

¿Para qué sirve este día? Según palabras de Naciones Unidas: *“Sensibilizar, concienciar, llamar la atención, señalar que existe un problema sin resolver, un asunto importante y pendiente en las sociedades para que, a través de esa sensibilización, los gobiernos y los estados actúen y tomen medidas o para que los ciudadanos así lo exijan a sus representantes”.* En definitiva, concienciar a la sociedad y, a través de la misma, lograr

la integración e inclusión del colectivo, en todas las actividades, en igualdad de derechos humanos.

El Ayuntamiento de Benicarló, en colaboración con todas las asociaciones que dedican su tiempo y energía al colectivo de la discapacidad, ha llevado a cabo una interesante programación de actividades lúdico-culturales con gran repercusión social. Comenzaron su andadura el día 1 con la lectura de un manifiesto institucional por parte de la Sra. alcaldesa, a la que siguieron representantes del Ayuntamiento y de las diversas asociaciones, recordando el articulado de los Derechos Humanos. Este primer acto, finalizó con la lectura del manifiesto institucional por parte del Sr. Presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, D. Ramón Meseguer Albiach. A continuación, siguió un pasacalle con batucada incluida, hacia la Biblioteca Municipal, donde la misma quedaba inaugurada como Biblioteca Inclusiva. También, a través de la Concejalía de Bienestar Social, se realizaron diversas actividades: comida, exhibición de gimnasia rítmica con el único objetivo de hacer visible al colectivo y demostrar que ellos son capaces de lograr los retos que se proponen. De nuevo el día 3 se leyó el manifiesto institucional. Resaltar que en el pasacalle estuvieron, en primera fila, la Sra. Alcaldesa, D^a Rosario Miralles Ferrando y D^a Filomena Natividad Agut Barceló, responsable de Servicios Sociales junto a otros representantes de la Corporación Municipal. Un buen ejemplo de empatía con la discapacidad.



El día 2, en un día frío y aireado, se celebró en Vinaròs este mismo día dedicado a las personas con discapacidad. Fue una jornada triste, con muy poca participación y en ausencia del Sr. Alcalde. El acto dio comienzo con un baile a cargo de Juan José Rincón Guerrero, de la Asociación AFANIAD. A continuación la responsable de Participación Social, Igualdad y Discapacidad, D^a. M^a del Carmen Ruiz Rueda, tras un breve comentario sobre la discapacidad, dio paso a los representantes de las asociaciones para dar lectura a un manifiesto institucional. El Presidente de COCEMFE MAESTRAT, D. Ramón Meseguer Albiach, fue el encargado de comenzar la lectura y también de concluir el acto pidiendo a la ciudadanía que se involucre con el colectivo.

Desde Cocemfe Maestrat (Vinaròs) pensamos que nuestro Ayuntamiento no ha estado a la altura y ha mostrado poca sensibilidad hacia el colectivo en fecha tan significativa. Con esta actitud es imposible sensibilizar, concienciar, llamar la atención de la sociedad como propone Naciones Unidas.

Enhorabuena al Ayuntamiento de Benicarló por su compromiso, actitud y sensibilidad hacia la discapacidad, este es el camino para lograr el objetivo más ansiado durante décadas de lucha, **la inclusión social**.



Campeonato tenis mesa terres de l'Ebre



Nuestros jugadores Miguel Arango, Damián Di Maio, Álvaro Urgelles, Eric Llatser y Xavier Quixal, forman parte del equipo de Tenis de Mesa que el Club Bamesad ha inscrito para jugar la liga de dicho deporte, Terres de l'Ebre; campeonato que ya ha dado comienzo y que en esta ocasión no vamos a resaltar si jugaron bien o mal, si ganaron o perdieron sus partidos, no, queremos resaltar que esta liga es una liga INCLUSIVA. El Club Bamesad ha sido admitido para jugar dicha liga junto a equipos con los jugadores sin discapacidad y esto, precisamente esto, es lo que hay que resaltar. Son muchos años luchando, por parte de la Asociación y su Club Bamesad, para lograr la ansiada INCLUSIÓN y poco a poco lo está logrando, no solo en el terreno deportivo, también en otras actividades muy diferentes.

La liga la juegan doce clubes, todos ellos jugadores sin discapacidad excepto, como se decía anteriormente, nuestro Club Bamesad cuyo equipo lo componen cinco jugadores extraordinarios que, sin duda alguna, harán un buen papel.

Enhorabuena a los cinco jugadores y, por supuesto, a su entrenador Ernesto. Estamos seguros que seréis un gran ejemplo para todos los deportistas.



3 X 3 baloncesto en silla, Benicarló

Desde que en el año 2000 se fundó la Asociación de Personas con Discapacidad, hoy Cocemfe Maestrat, ha venido desarrollando multitud de actividades. Por aquellos años se hablaba de integración, ahora de inclusión y es en este sentido donde la Asociación está poniendo su empeño. En las instalaciones del Colegio La Salle de Benicarló, se celebró el campeonato de 3 X 3 Baloncesto en Silla de Ruedas, donde personas con y sin discapacidad jugaron con la única pretensión de que la actitud de los no discapacitados vaya cambiando y observen que las personas con discapacidad son tan capaces como ellos y así, en un futuro próximo, comience un verdadero acercamiento y entendimiento hacia la diferencia.

La celebración de este torneo, supone, además, una aportación importante de la Asociación al programa de fiestas de la ciudad. El torneo comenzó con un minuto de silencio por los brutales atentados de Barcelona y Cambrils, compartiendo así, estos momentos de dolor con los afectados.

Con esta clase de actividades, que esperamos se mantengan y mejoren en el tiempo, vamos observando cambios significativos, en positivo, sobre la actitud hacia las personas con discapacidad.

El campeonato, que se celebra aprovechando las Fiestas Patronales de la ciudad y organizado por la Asociación con la colaboración de la Diputación de Castellón y del Ayuntamiento de Benicarló, se jugó en forma de liga de "todos contra todos". Partidos de 15 minutos, todos ellos muy igualados, donde los participantes disfrutaron y se lo pasaron genial.

La final terminó en empate, algo que viene siendo tradicional: se resolvió con lanzamientos de tiros libres, donde estuvieron un buen rato pues la puntería..., finalmente Josep logró el tanto de la victoria para su equipo. Oliver tuvo oportunidad de conseguir de

nuevo el empate, pero no le entró su tiro.

Finalmente tuvo lugar la entrega de premios con la presencia de la Presidenta de OACSE, D^a Filomena Natividad Agut, y D. Román José Sánchez, responsable del Área de Contratación y Patrimonio. Ambos se encargaron de entregar los trofeos a los tres primeros equipos clasificados y un regalo a todos los participantes.

Con las palabras de D. Ramón Meseguer, Presidente de la Asociación y su Club Bamesad, quedó finalizada esta actividad que, por quinto año consecutivo, viene celebrándose en esta ciudad cercana a Vinaròs.



S.E. BAMESAD *jugue la Lliga Catalana*

Aquesta temporada 2017-18, l'equip de bàsquet en cadira de rodes de la Secció Esportiva Bamesad de COCEMFE MAESTRAT disputa, per segona vegada, la Lliga Catalana de bàsquet en cadira de rodes (nivell 2) que organitza la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física (FCEDF). Cal recordar què, el reglament del bàsquet en cadira de rodes és pràcticament el mateix que en el bàsquet convencional sols que: a cadascun dels jugadors/es li correspon una puntuació del joc en funció de la seva discapacitat. Les mesures del terreny de joc, altura de les cistelles i sistema de puntuació són les mateixes.

LA COMPETICIÓ

La Lliga Catalana de bàsquet en cadira de rodes està dividida en dos categories: el nivell 1 i el nivell 2 (on hi participa SE BAMESAD). En aquest segon grup estan inscrits un total de quatre equips: Escola AFA, Màsters FCEDF, CB Granollers i SE Bamesad. Aquesta competició consta de sis jornades, de les quals, cada equip jugarà tres partits a casa i els altres tres a fora. En aquest cas, SE Bamesad té com a seu el pavelló el Temple de Tortosa (gràcies a una cessió de l'Ajuntament de Tortosa), donat que el comitè de competició només permet participar equips amb seu a Catalunya. En l'actualitat, la Comunitat Valenciana no disposa de lliga autonòmica pròpia per falta d'equips d'aquestes característiques, per aquest motiu SE Bamesad no pot participar en la lliga autonòmica de la seva comunitat. La Lliga Catalana va iniciar-se el 30 de setembre de 2017 y té previst finalitzar, amb l'últim partit, el dia 10 de març de 2018.

L'EQUIP

El SE Bamesad està format per 10 jugadors procedents de diferents localitats (Vinaròs, Castelló i Tortosa), dels quals, 9 participen a la competició. Pel que fa a les característiques físiques i de joc, enguany la plantilla té jugadors per cobrir totes les necessitats al camp: tiradors, jugadors alts amb joc interior, ràpids i amb control de pilota. La plantilla la conformen 5 jugadors novells i 5 jugadors més veterans en l'esport i la competició que aporten l'experiència i coneixements ajudant a millorar el joc dels nous integrants i del conjunt en general.



ELS PARTITS DISPUTATS: primera volta

Fins ara s'han disputat tres partits de la Lliga corresponents a la primera volta, dels quals SE Bamesad n'ha guanyat dos (contra el CB Granollers i el Màsters FCEDF) i ha perdut el restant (contra l'Escola AFA). Per tant és manté segon en la classificació general. Durant aquesta primera volta, l'equip s'ha caracteritzat per una defensa sòlida amb una bona pressió individual i un atac on pràcticament tots els jugadors aconsegueixen opcions de tir a cistella. Mitjançant aquestes premissa, l'equip va aconseguir dues victòries consecutives en les dos primeres jornades i tancava la primera volta jugant-se el liderat amb l'Escola AFA. Els nervis es van fer notar en aquest últim partit i van acabar provocant un joc precipitat en atac que no va permetre jugar còmode al conjunt, finalitzant el partit amb una derrota davant del principal rival.

ELS PROPERS PARTITS: segona volta

La segona volta s'iniciarà el dia 20 de gener on SE Bamesad disputarà a Tortosa el seu partit de tornada contra els Màsters FCEDF. Les altres dos jornades les ha de jugar fora de casa, a Granollers (25 de febrer) i Barcelona (10 de març). L'equip, amb aspiració i ganes de fer un bon paper a la Lliga, segueix treballant per consolidar la seva ferma defensa i per millorar les accions ofensives amb l'objectiu d'utilitzar al màxim les característiques individuals dels jugadors.

CALENDARIO LLIGA CATALANA DE BÀSQUET EN CADIRA DE RODES TEMPORADA 2017/2018

ESCOLA AFA

MÀSTERS FCEDF

CLUB BÀSQUET GRANOLLERS

SECCIÓ ESPORTIVA BAMESAD

Jornada 01	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
30/09/2017	Dissabte	16:00h	Escola AFA	CB Granollers
30/09/2017	Dissabte	17:45h	Màsters FCEDF	SE Bamesad
Jornada 02	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
21/10/2017	Dissabte	21:00h	Màsters FCEDF	Escola AFA
21/10/2017	Dissabte	16:00h	SE Bamesad	CB Granollers
Jornada 03	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
18/11/2017	Dissabte	16:00h	SE Bamesad	Escola AFA
19/11/2017	Diumenge	12:00h	CB Granollers	Màsters FCEDF
Jornada 04	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
21/01/2018	Diumenge	12:00h	CB Granollers	Escola AFA
20/01/2018	Dissabte	16:00h	SE Bamesad	Màsters FCEDF
Jornada 05	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
24/02/2018	Dissabte	16:00h	Escola AFA	Màsters FCEDF
25/02/2018	Diumenge	12:00h	CB Granollers	SE Bamesad
Jornada 06	Día	Hora	LOCAL	VISITANT
10/03/2018	Dissabte	16:00h	Escola AFA	SE Bamesad
10/03/2018	Pendent		Màsters FCEDF	CB Granollers



Coneguem un esport adaptat: rugbi en cadira de rodes o quadrugby

El quadrugby neix en Canadà a l'any 1977 quan un grup de persones amb tetraplegia buscaven un esport per practicar, ja que la seva mobilitat reduïda els suposava un desavantatge en el bàsquet en cadira de rodes.

El primer torneig internacional va tindre lloc en 1982, amb equips de Canadà i EEUU. Vuit anys després va ser presentat com esport d'exhibició en els Jocs Mundials en Cadira de Rodes. En 1993 es va reconèixer com un esport per a persones amb discapacitat física i es va crear la Federació Internacional de Rugbi en Cadira de Rodes (IWRF). El seu ingrés en els Jocs Paralímpics va ser en 1996 com esport d'exhibició, sent esport oficial en els Jocs de Sidney l'any 2000.

Qui pot jugar?

Els equips són mixtes, és a dir, participen indistintament homes i dones en el mateix equip. Tots els jugadors han de ser tetraplègics, com a conseqüència de lesió medul·lar, paràlisi cerebral, amputacions o deformitats en les quatre extremitats, polio i altres. Els participants es classifiquen segons la seva habilitat funcional en una escala que va de 0,5 a 3,5 (de menys a més grau de funcionalitat. Per mantenir l'equilibri en el partit la suma dels jugadors en pista no pot excedir els 8 punts.

Com es juga?

El terreny de joc és equivalent al d'una pista de bàsquet amb dues zones de marca en la línia de fons de 8 m.

Es juga amb una pilota de voleibol.

La durada del partit és de quatre temps de vuit minuts, aturant-se el temps cada vegada que la pilota surt fora o hi ha falta.

Els participants poden dur la pilota en les cames, rebotar-la o passar-la, mínim una vegada cada deu segons, amb l'objectiu de creuar la línia de marca ad-



versària amb la pilota controlada. Per fer-ho disposen de quinze segons per passar el mig camp i quaranta per finalitzar la jugada.

L'equip defensor pot evitar l'avenç de l'equip atacant amb el contacte de les cadires, interceptant la pilota o afavorint la pèrdua de la mateixa. Per això les cadires tenen para-xocs i altres accessoris

I a Espanya?

A Espanya es va conèixer l'any 2011 i ara comença a consolidar-se. A Madrid, Barcelona i Saragossa ja compten amb clubs en actiu: Los Toros FLM (Madrid), Buc Wheelchair Rugby (Barcelona) i CAI

Deporte Adaptado (Saragossa). A l'espera de que s'organitze una lliga nacional estos equips juguen competicions i tornejos internacionals a Itàlia, Alemanya i França. Esperem que aviat puguem gaudir d'una lliga espanyola de Rugbi en Cadira de Rodes.



Ajudes per a la Vida Diària en Ortopèdia

David Roca Biosca

En persones amb mobilitat reduïda, tendim a pensar que a nivell social tenen una lluita per fer més accessible les nostres ciutats, les nostres platges, el nostre entorn. Però hem de tindre en compte que una de les dificultats majors que troben estes persones, es produïx en els seus ambients més íntims, generalment en les seues cases. De la mateixa manera, hem de tindre en compte que les persones amb mobilitat reduïda necessitaran d'una persona en alguns casos per a poder ajudar-los en estes tasques de la llar. Eixe cuidador té una labor per a realitzar encomiable i generalment la societat tendix a oblidar-se del mateix.

Per a ambdós persones (persona amb discapacitat o mobilitat reduïda i cuidador), hi ha una multitud d'elements que ajudaran en la seua vida diària. Avui voldria centrar-me en la neteja i higiene de les persones amb mobilitat reduïda.

Bany: Hi ha diversos tipus d'elements per a facilitar la dutxa a persones amb mobilitat reduïda. Des dels tamborets més senzills sense reposabraços per a persones amb control de tronc i amb més estabilitat fins a les cadires més sofisticades amb reposabraços i respatlter. Estos productes han d'utilitzar-se sempre en dutxes i banyeres on tinguem sòls estables, mai en superfícies lliscants. Estes ajudes tècniques servixen específicament per al que han sigut dissenyades: la neteja de les persones amb mobilitat reduïda. Hem de tindre en compte que són productes delicats i per tant hem de realitzar un correcte manteniment. Després de cada ús hem de netejar-los i assecar-los llevant la brutícia amb un drap humit. Sempre és necessari assecar els productes. Este tipus de cadira està també disponible per a persones amb més de 100 quilograms. Hem de tindre en compte també, que estes cadires són productes en els quals l'usuari estarà assentat pel que haurem de valorar si hi ha enrogiments de la pell. De la mateixa manera, hem de tindre una especial atenció amb les persones que tinguen ferides obertes i no s'han d'utilitzar en cas d'irritació, pressió o dolor.

D'altra banda, vull destacar que hi ha un altre tipus de productes com són les cadires de bany amb rodes i inodor. Estes faciliten als cuidadors la mobilitat dels usuaris. Estan fabricades en alumini i compta amb un respatlter de polièster en teixit de lona. Tenen estrep i reposabraços. I facilitaran l'accés dels usuaris a la dutxa així com la seua higiene personal.

Tots els productes han de tindre marcat CE i estar homologats per a més seguretat de l'usuari.



La inclusión social, un trabajo de todos

Rafael Mingo Solís
Licenciado en Ciencias de la
Educación Física
y el Deporte.

Son muchas las asociaciones que trabajan, desde distintos puntos de vista, para encontrar aquel que les lleve a la participación e inclusión, plena y efectiva en la sociedad, de las personas con discapacidad. Inclusión reconocida en el Artículo 3 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas y que fue ratificada por España en 2008.

Desde el movimiento asociativo de la discapacidad se trabaja, con gran esfuerzo y sacrificio, desde hace muchos años, para que los tratados y leyes promulgados a favor de la discapacidad se cumplan y así, el colectivo logre lo antes posible la plena inclusión social tan anhelada. El camino está siendo largo y laborioso ya que muchos países no se toman muy en serio los principios y normas de Derechos Humanos de las Naciones Unidas hacia las personas con discapacidad. Se han realizado muchas cosas: en educación, transporte, ocio, empleo, salud, accesibilidad, inclusión... etc., pero, exagerando un poco, todo junto no llega a una gota de agua lanzada al mar. Todo, todo lo que se logra en el ámbito de la discapacidad, es producto de la tenacidad, lucha constante, mucho sacrificio, voluntad sin límites de todas las personas con algún tipo de discapacidad, también de las familias, amigos y voluntarios. No importa, como decía antes, que el camino sea largo y en él encuentren más sombras que luces, más "fracasos" que triunfos. Pasito a pasito van logrando que todos los países que en su día firmaron los tratados al respecto, se pongan de acuerdo y los cumplan, que todas las administraciones públicas se muevan en una misma dirección; aquí en España cada pueblo, ciudad, comunidad, tiene sus propias reglas y así, es imposible hallar el punto de encuentro para llegar, aunque sea tímidamente, hacia la inclusión total. Los logros en la inclusión se vienen consiguiendo a través del trabajo realizado por asociaciones, organizaciones, empresas y personas preocupadas por el colectivo de la discapacidad, **no especialmente** por las administraciones públicas, éstas, suelen contemplar el trabajo realizado por las anteriores y siempre van por detrás de las demandas de la sociedad. El ocio, una actividad imprescindible para las personas normalizadas, los es aún mucho más para las personas con movilidad reducida. Es genial, por ejemplo, que haya organizaciones dentro de la Universidad que expliquen a los alumnos el concepto de "inclusión a través del ocio" y estén desarrollando herramientas que articulen la inclusión-ocio para todas las personas con discapacidad. Esto

supone un gran avance para este colectivo, pues realmente ni tan siquiera disponen de espacio para el ocio y si lo tienen, jamás es inclusivo, lo realizan por "parcelas", cada tipo de discapacidad por separado, nunca con personas normalizadas, que sería lo deseable. Al respecto, citar una Asociación que está realizando un trabajo ejemplar referido a la inclusión: Asociación de personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD. Sus actividades son totalmente inclusivas. Este curso ha realizado su Primer Campeonato Inclusivo de Tenis de Mesa, partidos de Baloncesto en Silla de Ruedas y en su agenda tiene previsto otra clase de actividades inclusivas que muy pronto pondrá en marcha. Hay que apuntar que en estas actividades todos aprenden, discapacitados y no discapacitados y todos se divierten, hacen amigos, aumentan su autoestima, principalmente los discapacitados y sin ninguna duda, es una manera muy eficaz y didáctica de encontrar el camino hacia la inclusión. Felicitar a todas las organizaciones por su esfuerzo en una labor tan digna como es la de dar cabida a realidades diferentes -como es el caso de las personas con discapacidad dentro de la Universidad- y desarrollar una amplia labor con entidades del ocio e instituciones de la discapacidad para formar en este binomio. Ojalá que las administraciones públicas aprendan que el ocio compartido posibilita asumir el respeto a la diferencia y que vivir experiencias de ocio con personas diferentes, sienta las bases para una sociedad plural, diversa, apoyada en los derechos **para de todos**. Citar, brevemente, tres pilares básicos y fundamentales para el desarrollo personal del colectivo: trabajo, educación y salud. Son aún pocas las empresas, que eligen trabajadores discapacitados a pesar de que desde el Estado se les conceden ayudas económicas por incluir en su plantilla a personas de este colectivo. Es verdad que existen empresas que saben que con los apoyos adecuados, las personas con discapacidad pueden desarrollar todo su potencial y se preocupan de ofrecerles apoyo en: formación, proceso de inserción, formación prelaboral, autonomía personal, formación en el propio puesto de trabajo, igualdad de género, etc. Como todo lo referido a la discapacidad, más sombras que luces. Nunca se marca una línea que de verdad ayude a este colectivo a encontrar aquello que ansía: su inclusión en la sociedad. Hablar de inclusión social es hablar de mejorar las condiciones de vida de las personas y grupos que más sufren, los más desfavorecidos, también de mejorar sus capacidades, oportunidades y **ante todo**

su dignidad. He citado uno de los pilares básicos: la situación laboral. Quedan otros dos: la educación y la salud. Si hablamos de educación, los datos que nos aporta la UNESCO son escalofriantes: **“La UNESCO estima que alrededor de 40 de los 115 millones de niños y niñas que están fuera de la escuela en el mundo tengan alguna discapacidad. Y que solamente el 2% de los niños y niñas en esta situación consiguen concluir sus estudios. La tasa mundial de alfabetización de personas adultas con discapacidad llega apenas al 3%, y al 1% en el caso de las mujeres con discapacidad.** No es necesario aportar más información al respecto, solo, eso sí, concluir diciendo que la discapacidad también **necesita justicia e igualdad.**

Por último, unos breves apuntes sobre la salud de las personas con discapacidad. Según datos de la OMS, **más de mil millones de personas** viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad; de ellas, casi 200 millones experimentan dificultades considerables en su funcionamiento. En los años futuros, la discapacidad será un motivo de preocupación aún mayor, pues su número va en aumento. También nos dice que las personas con discapacidad tienen más problemas a la hora de recibir atención médica.

Por todo lo dicho, es preciso que todos los gobiernos del mundo se pongan de acuerdo para realizar políticas y programas que mejoren las vidas de las personas con discapacidad. **También la sociedad en general debería comprometerse de manera activa y ejemplar, buscando con su compromiso, un mundo inclusivo en el que TODOS podamos vivir una vida más cómoda y digna.** Concluyo con la cita de un nativo americano: **“Alguien hizo un círculo para dejarme fuera y yo hice uno más grande para incluirnos a todos”.**

De esto se trata, de que cada ciudadano en su pensamiento, en su corazón y forma de actuar, construya círculos grandes donde todos estemos incluidos **con los mismos derechos en igualdad y justicia.**

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

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

2º LUNES del mes

9'00 a 12'00

Teléfono de contacto

977071447

Email de contacto

administración@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES

9'30 a 12'30

Teléfono de contacto

977071447



Asociación de Personas Discapacitadas

**COCEMFE
MAESTRAT**

La inclusión social a través de la educación

El trabajo de la inclusión social para el colectivo de la dis-CAPACIDAD, como para cualquier otro grupo que sufre desigualdades por su “diferencia”, es una tarea que supone un gran esfuerzo de coordinación de todas las asociaciones y agentes que trabajan para ello, solo así se puede conquistar logros que nos conduzcan definitivamente a conseguir la inclusión plena. Nuestra Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, lleva camino de dos décadas luchando para que este objetivo se logre. Vamos a los institutos, colegios y a todos aquellos sitios donde nos llaman, cada día son más. Nuestra Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras, tiene más éxito cada día. Son jóvenes estudiantes los sujetos a quienes, fundamentalmente, se les imparte esta Jornada.

Este verano además de llevar nuestras enseñanzas a los institutos, hemos actuado en tres colonias de verano con niños entre 6-10-12 años. También a ellos les parece bien la idea. La Senia, Vinaròs y Ulldecona han sido los lugares donde la Asociación ha impartido la Jornada. Decir que este tipo de alumnado es muy complejo y difícil por varias razones: quieren diversión, descanso y pocas preocupaciones. A pesar de todo esto, las tres jornadas tuvieron un gran éxito. Siempre hemos dicho que para lograr una educación inclusiva es necesaria la “creación” de un clima de tolerancia y respeto en el ámbito escolar, por ello nuestro afán es que todos los niños y jóvenes en edad escolar, participen de estas propuestas que nuestra



Asociación ofrece.

Con nuestra charla y la práctica de varios deportes adaptados, entienden, viven por unos momentos, que la inclusión significa respeto y tolerancia a la diferencia.

Otro factor importante, en el que insistimos, es que ellos se pongan en el lugar del otro y comprueben que estas personas a las que llamamos discapacitadas tienen enormes aptitudes, cualidades y valía, tan solo necesitan que les ofrezcamos las mismas oportunidades que al resto de la población y apoyo para lograr sus metas. Este curso ha sido duro, pero estamos contentos con nuestro trabajo. Aunque despacio, vamos avanzando hacia nuestro objetivo fundamental: la inclusión social. Vosotros, los niños y jóvenes, sois muy importantes para nuestra Asociación. Gracias por vuestro comportamiento y comprensión.



Jo no n'entenc de política

Esther Santos Ortega

Jo no n'entenc de política. Solia pensar que els polítics, governants o opositors, treballaven pel bé de la ciutadania. Però porto més de vint anys donant classes de natació a persones amb discapacitat en la piscina coberta de Vinaròs en les mateixes condicions lamentables del primer dia.

La majoria dels usuaris amb discapacitat de la piscina no poden entrar a la instal·lació per la porta principal, ho han de fer per la rampa habilitada en un lateral de l'edifici, en l'accés a les grades. Perquè, per inversemblant que parega, els vestidors adaptats de la piscina no són més que dues lliteres i una dutxa col·locades en els urinaris destinats al públic de les grades. I no només en fan ús les persones amb mobilitat reduïda. També els utilitzen els usuaris dependents que van acompanyats d'un familiar o assistent que els ha d'ajudar a canviar-se. Clar, amb una sola dutxa, la majoria d'usuaris, per evitar el fred de l'espera, només es canvien i es dutxen a casa. Casa que moltes vegades no és a Vinaròs, és a Ulldecona, Cervera, Benicarló, Salzedella,... Hi ha qui prefereix canviar el xiquet o xiqueta fora del vestidor mentre espera per evitar que es gele.

I entrem a la piscina, que no a l'aigua. Perquè per entrar a l'aigua cal que la bomba que fa que la cadira hidràulica pugui i baixi usuaris a l'aigua funcione. I això és una loteria. Cada dia el socorrista ha d'anar a la sala de bombes a reconnectar la bomba i que puguem traure els usuaris de l'aigua. I no és la primera vegada que la bomba es queda sense pressió quan un usuari està baixant a l'aigua i cauen de cop cadira i usuari a l'aigua. Parlem de persones amb mobilitat reduïda, espasticitat, dificultats respiratòries, lesions musculars i òssies greus... no es per riure.

I donem les classes amb la bona voluntat dels esportistes que es cedeixen el pas cada vegada que es creuen amb algun company o companya, ja que els sis carrers de la piscina es van convertir fa temps en set per rendibilitzar l'espai. Quan es tracta de persones amb discapacitat disposar de l'espai suficient és molt important.

He de dir que el tracte humà dels diferents gestors, treballadors i treballadores de la piscina sempre ha sigut molt amable, segur que els encantaria disposar d'una instal·lació amb més possibilitats d'adaptació, però amb el que hi ha és pràcticament impossible anar a millor.

La nostra associació és un referent en la Comunitat Valenciana per l'organització de competicions de tennis taula, botxa, bàsquet en cadira,... mai ens podem plantejar organitzar activitats de natació per no disposar d'una instal·lació a tal efecte.

I després de vint anys d'escoltar a regidors i regidores d'esports que s'anava a fer la nova piscina, sempre sense èxit, per fi pareixia que aquesta era la bona, que per fi el col·lectiu de persones amb discapacitat i la població en general anàvem a tindre una instal·lació digna, per a tots i totes independentment dels seus interessos i necessitats.

I no entenc que un defecte de forma acabe amb la il·lusió de tots i totes els que formem Cocemfe Maestrat. Per un defecte de forma continuarem entrant per la porta lateral, canviant-mos en els urinaris, esperant que la cadira funcione, fent torns per canviar-mos,...

Jo solia pensar que els polítics treballaven pel bé de la ciutadania. Avui ho poso en dubte, avui estic decepcionada, avui sento vergonya. Però clar, jo no n'entenc de política.



Taller de creació "atrapasueños"

El mesos de novembre i desembre s'ha proposat a les persones sòcies de Cocemfe Maestrat la realització d'un taller de creació dels «atrapasueños», una activitat que compta amb la col·laboració d'Isabel, experta en aquest tipus de manualitat i que, segons el guió establert, ha explicat de forma general als participants del taller què són els «atrapasueños», com es fan, els tipus i les tècniques per elaborar-los.



Una vegada coneguda la informació inicial i el material, cada participant va triar el seu propi disseny, i, amb l'ajuda de la monitora, es van seguir tots els passos per la seva confecció, sempre respectant la imaginació de cadascú, perquè com diu Isabel:

«Este taller nos enseñará nuevas sensaciones, como el saber que crear es poder y que todos tenemos un artista dentro de nosotros... por eso quiero que todos imaginemos y plasmemos nuestros deseos en cada uno de los atrapasueños»

Els treballs realitzats seran posats a la venda en el Mercat de Nadal, per donar a conèixer les novetats que s'ofereixen a Cocemfe Maestrat com mitjà d'orientació, distracció i sensibilització amb les persones amb discapacitat.



Autismo: Una dis-CAPACIDAD SOCIAL

Marcela Rocchia

Dis-CAPACIDAD intelectual

Cuando una discapacidad es visible siempre despierta empatía, ternura, simpatía o lástima.

Si por la calle nos cruzamos con una persona afectada por una discapacidad visual o motriz enseguida podemos comprender lo que le pasa. Sus apoyos para adaptarse en nuestra sociedad también son muy visibles, bastón blanco, la silla de rueda... ¿Pero qué pasa cuando nuestro encuentro es con una persona con discapacidad mental?. Parece que lo que no vemos no existe.

Soy mamá de un niño afectado por una dis-CAPACIDAD mental. Una de las peculiaridades de las personas con autismo es que no presentan ninguna particularidad física asociada. A estas personas no se les nota nada. A simple vista son "normales" que de pronto empiezan a gritar o que hacen movimientos bruscos. La gente se incomoda, mira mal y simplemente cree que son maleducados.

Cuando viajamos en avión pedimos el servicio de asistencia especial para el embarque y el vuelo, siempre nos traen una silla de rueda. Debo aclarar que existe el protocolo DPNA (pasajeros con discapacidad mental), pero los programas informáticos de las compañías solo tiene las casillas de motriz. Muchas veces y para acceder al servicio senté a mi hijo en la silla de rueda. Es absurdo, las personas con discapacidad mental, aparte de lidiar con sus dificultades, tiene la contra de ser los eternos invisibles. Queda mucho por aceptar y hacer en esta sociedad.

T.E.A. (Trastorno del Espectro Autista)

Actualmente, el diagnóstico de TEA incluye muchas afecciones que solían diagnosticarse por separado e incluyen el **trastorno autista**, el **trastorno generalizado del desarrollo no especificado** y el **síndrome de Asperger**. Hoy en día, a todas estas afecciones se las denomina trastornos del espectro autista.

Hace ya unos años que el psicólogo Simón Barón-Cohen presenta una serie de argumentos para sustituir la denominación T.E.A. por C.E.A. ("**Condición** del Espectro Autista") por considerarlo al término más neutral. Coincido con él ya que me parece más respetuoso que trastorno.

Lo primero que hay que saber sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA) es que no es una enfermedad, sino que tiene un origen neurobiológico que afecta desde las etapas perinatales y que acompaña a quienes lo tienen a lo largo de toda su vida.

Hoy el TEA sigue siendo un gran misterio. Se sabe que los genes juegan un papel relevante, aunque no es la única causa. Hay una batalla entre genetistas y ambientalistas.

¿QUÉ SEÑALES PRESENTAN LAS PERSONAS CON TEA?

1. TEA hace alusión a una perturbación grave y generalizada de varias áreas del neurodesarrollo:

- Trastornos de la **relación social**
- Trastorno de la **comunicación** (expresión y comprensión del **lenguaje**)
- **Falta de flexibilidad** mental con comportamientos, intereses y actividades estereotipadas (movimiento constante de alguna parte del cuerpo).

Las personas con TEA, debido a sus dificultades con el lenguaje, son aprendices visuales. Por eso con ellos se usan: imágenes, pictogramas, fotos, historias sociales, signos... para ayudarles a adaptarse al entorno.



Ilustraciones de Miguel Gallardo. Libro "Mi hermana Lola" que explica la discapacidad intelectual

Son buenos **procesadores visuales**. Y los pictogramas le ayudan a anticiparse a sus actividades, le quitan ansiedad, angustia. Esa estructura y planificación les da seguridad.

Siempre explico que los apoyos visuales equivaldría al bastón blanco o el perro guía del invidente.

En mi experiencia como mamá me he topado con maestros, monitores, adultos que no comprenden la importancia que supone su utilización. Que ellos sí los necesitan, que debemos ofrecérselos para que puedan adaptarse a este mundo que ellos perciben tan caótico.

A nuestro hijo se le anticipa con fotos o videos por internet donde vamos. También con antelación ve fotos de sus regalos, no entiendo, ni le gustan las sorpresas. Si hubiéramos entendido esto como padres cuando él era pequeño, le habríamos ahorrado tantas lágrimas y enfados en muchos cumpleaños y Reyes. Repito, nuestro mundo es caótico para ellos. Y a esto, hay que sumar, que las personas con TEA lo perciben sensorialmente diferente a nosotros, más intenso ya que presentan **hipersensibilidad extrema**. Y más ahora que la sociedad es cada vez más ruidosa, más vertiginosa, más agresiva...

Por eso necesitan desconectar un rato, aislarse, hacer un kit-kat, repetir frases o movimientos corporales que le den tranquilidad. Autorregularse ante tanta sobrecarga de estímulos sensoriales para volver a intentar estar, en nuestro mundo y conectarse otra vez si lo consiguen.

El autismo es un modo diferente de estar. Son conexiones cerebrales diferentes. **Un universo mental y sensorial diferentes al patrón que rige en nuestra sociedad**. Ellos sufren muchas frustraciones por no poder entender el entorno.

Las **agresiones o autolesiones** es la punta del iceberg. A veces lo ejemplifico así. Imagínate que estas en otro país, que no entiendes la lengua, que no te entienden, que quieres comunicarte, pero no puedes, todo es muy ruidoso, con olores fuertes. Te enfadas, te angustias y nadie te facilita nada ¿Qué haces?.

El neurólogo Oliver Sacks tituló su libro "Un atropólogo en Marte", una frase de Temple Grandin, una mujer

autista que la utiliza para describir cómo se siente a menudo en las interacciones sociales.

En el cine solemos ver ejemplos de personas autistas en donde hay una versión idealizada como el caso de "Ray Man" pero la realidad es otra, la gran mayoría de persona **CONDICIONADAS** por el TEA no son genios. Son personas que luchan día a día en ese mundo de FURIA y de PÁNICO.

¿Que podemos aportar a una persona TEA, a una **dis-CAPACIDAD SOCIAL**?

-Aceptarlos tal cómo son, tenerles paciencia para entender sus señales, empatizar.

-Entender que tienen otra lógica, pero no por ello menos válida que la nuestra.

-Ser generosos con ellos, ya que la ignorancia puede llegar hacer muy injusta

-Saber que sí comunican (tengan o no lenguaje), que no les agrada estar solos,

-Saber que son afectuosos, que quieren estar en compañías aunque en ocasiones no les salga hacerlo socialmente de forma adecuada.

Martín tiene dis-CAPACIDAD SOCIAL

Martín es un ser único y muy especial. Tiene 12 años. Le agrada dibujar, hacer puzle, jugar con sus legos y coleccionar playmóviles. Le gusta montar figuras en su serpiente de rubik, sólo ve el video una vez y lo logra. Adora a su gato TOR le agrada acariciarlo. Tiene monotemas, el actual son los egipcios. Presenta dificultades para jugar con otros niños. Le cuesta relacionarse con las personas en general y muchas veces cuando no sabe cómo hacerlo responde con frases textuales, aprendidas en películas o dibujos animados. No para de hablar, aunque no le salga comunicar. Posee una memoria prodigiosa. Se sabe guiones enteros de películas que vio con sólo 3 años de vida. Martín es una persona condicionada, afectada por TEA. También presenta hiperactividad. Quiero compartir algunas vivencias con mi hijo, creo que es la mejor manera de transmitir lo que sienten las personas con TEA

*Hay **rituales** para todo. Hay que respetárselos porque les dan seguridad. **Orden** en su caos

-ordena los paquetes de galletas, luego los abres uno



o por uno y ordena cada galleta dinosaurio

-A la noche ordena todos sus zapatos en el mueble, hasta que no quedan todos alineados de manera exacta en el zapatero no se acuesta. Cuando era más pequeño era sus cajas de puzzles juguetes, todo en un orden obsesivo, todos sus juguetes tenían que estar en sus respectivas cajas y embalajes.

- cuando vamos a la biblioteca, hay todo un ritual, va pasando por las estanterías y se asegura que los libros estén ordenadas. Se detiene en las colecciones de libros o videos que ya vienen enumerados, controla y enumera correctamente. Se molesta si falta un número, y le explico que están en préstamo. Hasta que no acabe de ver ese orden no nos podemos ir, lo mismo en el teatro, todas las butacas deben quedar iguales antes de irnos.

*La **literalidad** en el lenguaje (dificultades en el lenguaje)

-Martín dejada la ropa sucia encima de la tapa del cesto. Revisé mi consigna de madre y descubrí que no le decía de forma adecuada la frase, olvidaba decirle que la pusiera adentro del cesto. Lo que para nosotros es obvio, para ellos con dificultades en el lenguaje no lo es. Con ellos hay decir las palabras adecuadas para ayudarles.

-El día que le regalaron un imán de una casa de comidas para llevar, le dije que lo pusiera en la nevera. Para mi sorpresa, mi hijo no colocó el imán en la puerta, sino adentro como se lo había pedido.

***No entiende las metáforas, ni las bromas, ni las dobles intenciones, ni le agradan las sorpresas.** (dificultades en el lenguaje)

-"te comeré a besos" es una frase que le decía de pequeño, recuerdo su cara de pánico, su disgusto. "me muero de hambre", "me desmayo del cansancio"..

-Costo mucho llevarlo al cine. Porque me decía que no sabía la película (no tenía memorizado el guion). Se trabajo con la psicóloga e historias sociales. Hoy por hoy acepta ir a ver nuevas películas.

Eso sí, al cine debemos llegar muy temprano, le gustar entrar antes de que empiecen los anuncios y apaguen las luces. Una vez se nos hizo tarde, entramos a la sala y estaba en la publicidad, se enfado dijo que ya estaba empezada y nos tuvimos que ir del cine.

*Martín tiene **hipersensibilidad extrema**

-muchas veces dice que los pantalones le queman, cuando un tejido no lo soporta. O cuando le acaricio el pelo, enseguida me dice que le basta.

-si vamos en coche se tapa la nariz siempre en un mismo tramo, no detecto ese olor y seguramente Uds., tampoco, pero a él le molesta.

-No le agrada que pele frutas cerca de él, hasta el olor más sutil como el de la sandía le importuna

-los ruidos de la aspiradora, del taladro, y de pequeño el ruido de la cisterna del WC.

-Tiene restricción alimentaria, por lo que come poca variedad de alimentos por la textura de los mismo y el color

-Otros

Otros Intereses, otra mirada.



-Fuimos al Acuario de Barcelona, previa anticipación por YouTube de todo lo que íbamos a ver ese día. Hay un lugar en donde un espacio con una tribuna al frente de la gran pecera de los tiburones. Toda la gente sentada allí observando los manta-rayas y tiburones. Mi hijo estaba de espaldas. Había una valla de una reparación, él permaneció ahí mucho tiempo. No sé que le llamaba su atención, si las rayas de la cinta, no lo sé, pero toda su atención estaba en algo que para los demás pasaba desapercibido. Cómo cuando entramos a un sitio y Martín cuenta los extintores que hay. O cuando saca fotos con el móvil y enseguida le pone filtro. Todo responde a su lógica diferente que respeto pero que no deja de sorprenderme. Sus fotos muestran una realidad que no suelo observar, detalles del coche, de objetos, filtros en azul, otra mirada diferente.



Las Aventuras de PEPE COLOM...

...La Torre Badúm, una torre levantada para vigilar las costas de Peñíscola y proteger a sus habitantes del ataque de los piratas

La Torre Badúm es una de las imágenes más reconocibles de la Serra d'Irta y una de las más emblemáticas fortificaciones defensivas de la costa de Peñíscola. Se construyó en el mil quinientos cincuenta y cuatro y desde ella se puede tener una excelente vista del Mar Mediterráneo.

En esta ocasión os voy a contar la ruta-aventura de ir a visitar la Torre Badúm que es una de las imágenes más reconocibles del paraje de Serra d'Irta.

Decir que hasta llegar a la Torre Badúm es una ruta muy dura e intensa por las fuertes pendientes, pero con mi inseparable Hand Bike no me asusta nada y puedo ir por casi todos los caminos de este bonito paraje natural de Serra d'Irta, lo cual iré explicando por esta revista las rutas que vaya haciendo.

Sali de Benicarló con mi amigo Manuel Gellida, donde residimos los dos, dirección a Peñíscola y una vez en la Ciudad del Mar tomamos dirección a este paraje por donde pasear es un auténtico placer, ya que se recorre la montaña, pero teniendo muy presente el mar junto a la ruta, donde se encuentra la huella de lo que fue en el pasado cuando la costa de Peñíscola era atacada de forma sistemática por los piratas bereberes la Torre Badúm, y que está a unos seis kilómetros al Sur de Peñíscola y se levanta sobre un acantilado que tiene una altura de vértigo.

Según nos cuenta la historia, no encuentras ninguna puerta en la Torre Badúm, ya que el acceso se realizaba a través de la ventana, desde donde el interior se sacaba una escalera que permitía subir hasta la torre. Esto mejoraba su seguridad y permitía que la escasa guarnición, dos o tres soldados, estuvieran a salvo. Se comunicaban con la fortificación de Peñíscola, a través de fuegos.

El entorno de la Torre Badúm es ideal para practicar el senderismo, ya sea a pie o en Hand Bike en mi caso y conocer un poco mejor este paraje de Serra d'Irta, el disfrutar de sus acantilados y de las pequeñas calas que se abren en el camino que va desde Peñíscola hasta la Torre Badúm. Como anécdota decir que hoy en día es el símbolo de una conocida cerveza artesanal que le da el nombre Torre Badúm, y que se elaborada en Peñíscola, hasta la próxima ruta-aventura de este dis-CAPACITADO.





Hort ecològic Cocemfe Maestrat

Vos informem que encara que sigui hivern, anem a tope amb l'hort de Cocemfe. Hem ampliat aquest any l'hort. Hem fet aquest setembre un curs d'Agricultura ecològica per a gent amb discapacitat. Ara mateix tenim plantats quatre horts, als quals hi han diferents verdures, com: escaroles, enciams, bledes, rúcula, espinacs, raves, pastanagues, cols, faves, cebes, porros, alls, carxofes i aquest desembre plantem les patates.

Vos animem a participar en l'activitat del hortet!! Tots el dissabtes de 10 a 12 del matí.

Estem super agraïts de treballar amb gent tant meravellosa.

L'equip de l'hort de Cocemfe Maestrat vos desitja un Bon Nadal i un feliç any nou!!!

Per participar contacta amb Cocemfe Maestrat en els telèfons 977071447 / 692205521 i al correu electrònic info@cocemfemaestrat.org



Qué es el QI GONG

Qi Gong es el descubrimiento que hace el hombre hace miles y miles años en el Oriente de la posibilidad de fundirse con la Fuerza de la Creación, para sentirse parte consustancial de toda la existencia.

Qi Gong es un arte de sanar, autosanarse y de prevención. Los chinos lo llaman el Arte Mayor.

En los países occidentales, especialmente en el EE.UU, se han investigado científicamente el Qi Gong y su efecto en la salud. Algunos de los resultados son:

- Mejora la sistema cardio-vascular, la circulación de la sangre, reduce la presión arterial
- Mejora la sistema respiratoria
- Mejora el metabolismo
- Reduce depresión, angustia, ansiedad, fatiga
- Reduce estrés
- Acelera el proceso de recuperación



- Mejora la sistema hormonal; en el caso de la mujer regula la regla y evita la aparición den quistes de ovarios, evita y previene la dismenorrea
- Mejora la calidad de vida en las mujeres sometidas a radioterapia para el cáncer de mama
- En el hombre mejora el humor, el ánimo, la capacidad de discernimiento y la voluntad
- Niños, evita que sean hiperquinéticos, activa los mecanismos del habla

La práctica de Qi Gong consiste en movimientos suaves y lentos y respiración conciente. Es el arte de moverse en sintonía con nuestra respiración, dándonos la oportunidad de descubrirnos en lo que somos.

Qi Gong es la actitud dulce, bella y artística que nos permite a adaptarnos complacientemente con nuestro entorno. En el sentido de los cuidados y prevención de la salud.

Para hacerlo no se necesita experiencia previa ni habilidad especial, cualquiera puede participar y hacerlo.

Consideracions amb el pacient enllitat

Francisco J. Peris Beltran
Fisioterapeuta y Osteópata C.O
en Clínica Monleon (Vinarós)

En l'actualitat tots coneixem gent que be per una malaltia, un traumatisme o un estat de dependència passa la major part del seu temps al llit, per tant en una situació d'immobilitat i exposada a una sèrie de complicacions que poden afectar a diferents parts de l'organisme.

Per tant, l'objectiu d'aquesta edició es conscienciar y advertir a la població en general dels perills i les consideracions que haurem de tenir en conter si en algun moment tenim un familiar o pacient enllitat sota els nostres cuidats.

Quan aquesta persona enllitada passa temps immobilitzada poden passar varies coses als diferents sistemes:

- Sistema Cardiovascular: La circulació sanguínia es fa més lenta, per tant es més probable que apareguin problemes venosos profunds, tromboflebitis o tromboembolismes. A més a més també poden aparèixer alteracions de la freqüència cardíaca o hipotensió ortostàtica.
- Sistema Respiratori: Es pot produir una retenció de les secrecions, per tant, un augment del risc de contraure una infecció, com la pneumònia.
- Sistema Urogenital: La incontinència urinària es la complicació més freqüent y d'ella poden derivar eritemes, infeccions urinàries y la formació de càlculs renals.



- Sistema múscul-esquelètic: Com a conseqüència de d'immobilització tindrem una atrofia assegurada, y pèrdua de resistència muscular. Poden aparèixer contractures y limitacions articulars, el que suposarà una pèrdua de la funcionalitat del pacient. A la llarga provocarà dolors articulars, o inclòs pèrdua de control d'esfínters, pèrdua de massa òssia, osteoporosi i risc de fractures.
- Sistema digestiu: Freqüent la pèrdua d'apetit, i la possible malnutrició. Problemes de la motilitat intestinal per la pèrdua de moviment, amb el conseqüent estrenyiment i problemes derivats.
- Pell: Si no canviem habitualment la posició del pacient es freqüent que apareguin escanes per pressió.
- Sistema nerviós: La privació d'estímul externs pot derivar amb degeneració del sistema cognitiu, pèrdua d'equilibri, confusió i inclòs arribar a la depressió.

Una vegada assabentats de les diferents conseqüències que es poden produir amb una persona enllitada per un període de temps, esta en les nostres mans ficar-li solució. El treball diari de l'entorn del pacient, tant familiar com de relacions, serà fonamental per a que aquests problemes no apareguin. Junt amb ells, serà principal l'actuació d'un fisioterapeuta que pugui visitar al enllitat 3 dies a la setmana per a poder mobilitzar totes les articulacions i ajudar-lo a canviar de posició, a alçar-se en els casos que es pugui i a treballar la recuperació i rehabilitació en els casos que sigui viable. Així com entrenar als familiars per al dia a dia en el que respecta a la mobilització i manejo del pacient enllitat.





**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**

