



**SEMPRE
TEUA**
La teua llengua

Revista nº 24
1 Semestre 2019



Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA



**ALVARO
URGELLES
Campió
d'Espanya
2019 de Tennis
Taula Adaptat,
en categoria
absoluta,
i rep l'homenatge
de l'Ajuntament
Vinaròs**



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 acordadas 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

Salutació del president



El passat 22 de juny la Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT que he presidit aquests darrers quatre anys, celebra una assemblea extraordinària amb el punt cap-dalt de la elecció de nou

president. I per això, vull agrair a la Junta Directiva i als socis l'haver-me considerat creditor de la seva confiança per a exercir les funcions d'aquest càrrec els propers quatre anys.

M'enorgulleix presidir aquesta associació on lluitem tots junts per millorar el dia a dia de les persones amb discapacitat y que gracies a la nostra entrega i tenacitat ho anam assolint Com a president, des que vaig començar aquesta feina, he lluitat per consolidar i millorar quant ha estat possible, tot allò que tant esforç ens ha costat conquerir al llarg d'aquestes quasi dues dècades.

Tinc en el meu horitzó molts de reptes i feines, però sens cap dubte que el Centre Especial d'Ocupació de Vinaròs sigui una realitat m'és una prioritat. Per que molta gent amb discapacitat rebin una formació adequada i gaudeixin de les mateixes oportunitats que les persones sense discapacitat. I espero, com a President que totes les forces polítiques, en això si, treballin per a que sigui prompte una realitat.

També puc dir amb gran satisfacció que el programa d'esport adaptat ha augmentat en nombre d'esportistes i en activitats, fent molt mes visible al nostre col·lectiu. Labor que continuarà sent capdalt aquests propers anys. Seria massa llarg parlar de tot allò que m'amoïna en aquesta nova etapa com a president, però el que si que vull dir es, que no minvarem el nostre esforç en el que duem treballant des del nostre començament. Com, ser punt d'informació i assessorament, el programa de conscienciació i sensibilització ciutadana o la lluita contra les barreres, arquitectòniques i socials.

Ja sols agrair a tota la gent voluntària i a la resta de persones que d'una o altra manera doneu suport als nostres projectes i els feu possibles. I recordar als socis la importància que te la vostra participació en tot allò que fem com associació, participació imprescindible per assolir els nostres objectius i mes necessària que mai en aquests moments.

Una forta abraçada.

Ramón Meseguer Albiach

President de la Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT.

Colaboran:



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

La accesibilidad universal se topa con los vecinos



El 4 de diciembre de 2017 fue la fecha tope para que los edificios de viviendas fueran accesibles para las personas con discapacidad y mayores de 70 años. Las comunidades de propietarios han tenido cuatro años para sustituir las escaleras del portal por rampas, salvaescaleras, ascensores u otros dispositivos mecánicos y electrónicos que faciliten la movilidad por las zonas comunes, así como la entrada y salida de la finca. A eso les obliga el Real Decreto Legislativo de 2013 por el que se aprobó el Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social, que habla de hacer «ajustes razonables». Pero la triste realidad es que la cosa después de estos años sigue habiendo gente que no puede salir de su piso porque esas escaleras siguen estando ahí o porque no cabe una silla de ruedas en el ascensor.

El estudio de la Fundación Mutua de Propietarios en colaboración con la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) hay unas 100.000 personas con movilidad reducida que nunca salen de casa en España por la falta de accesibilidad del inmueble en el que residen, unido a la falta de apoyo o ayuda externa. El informe *Movilidad reducida y accesibilidad del edificio*, refleja, además, que de los 2,5 millones de personas que tienen movilidad reducida, el 45% pasa muchos días sin salir de casa por las barreras arquitectónicas de su edificio. De hecho, el 33% considera que si el inmueble en el que vive estuviera más adaptado a sus necesidades saldría con más frecuencia de casa, un porcentaje que se duplica en el caso del 18% de las personas con movilidad reducida que residen en edificios sin ascensor. El estudio revela que un 60% de los encuestados tiene problemas de movilidad sin ser usuarias de silla de ruedas porque utilizan algún tipo de sistema de apoyo, como muletas, bastón o andador o, simplemente, porque tienen una deambulación de forma inestable. Además, el 38% utiliza silla de ruedas manual o eléctrica. En este sentido, los autores del estudio sostienen que si la persona es usuaria de silla de ruedas, la necesidad de accesibilidad se detecta de manera clara, mientras que las personas con discapacidad orgánica o mayores sin silla, que no pueden bajar las escaleras, son ignorados en las comunidades de propietarios al no detectar esta necesidad.

La normativa vigente atribuye a las comunidades de propietarios la responsabilidad de garantizar la accesibilidad en el edificio. En este punto, el estudio detecta que las comunidades con mayor número de vecinos son los que, en menor medida, han realizado acciones en favor de la accesibilidad. En ocasiones, el hogar se convierte en una cárcel para las personas con movilidad reducida dada la dificultad para poder entrar o salir, encontrándonos con personas que se encuentran prisioneras en su propia casa por la falta de accesibilidad en su propio edificio». El presidente de COCEMFE Estatal, Anxo Queiruga, hace hincapié en que «es imprescindible que las personas con discapacidad seamos autónomas para que podamos participar en igualdad de condiciones y ejercer nuestro derecho a la educación, al empleo o al ocio. Ambas organizaciones han reclaman al Gobierno la creación de un Fondo Estatal por la Accesibilidad Universal, haciendo hincapié en que «es imprescindible» que se establezcan ayudas específicas para todas las comunidades vecinales que deban afrontar obras de accesibilidad para garantizar el derecho a una vida independiente. Pero hay que reconocer que no es lo mismo una rampa para salvar tramos de escaleras de dos a ocho metros, que puede costar entre 2.000 y 5.000 euros, que un ascensor cuyo presupuesto puede ir de 60.000 hasta 100.000 euros, en función de la obra civil y las alturas. «Las plataformas cuestan unos 10.000 euros en tramos rectos y se encarecen un 20% en los curvos. Los elevadores para salvar tres metros de altura oscilan entre los 15.000 y 20.000 euros»



El nuevo decreto de accesibilidad actualizada y armoniza la Ley autonómica de Accesibilidad de 1998



La Comunitat Valenciana es pionera en la regulación del ajuste razonable, a través del **Decreto 65/2019 del Consell, de regulación de la accesibilidad en la edificación y los espacios públicos, publicado recientemente en el DOCV.**

Cocemfe Comunidad Valenciana ha participado en la elaboración de esta normativa a través de su Agencia para la Defensa y Promoción de la Accesibilidad (ADEPA) y las mesas de trabajo constituidas por la Conselleria de Vivienda,

Obras Públicas y Vertebración del Territorio. Entre las novedades que contiene, destaca la regulación del ajuste razonable, de juegos accesibles y dinámicos, de apoyos isquiáticos y de las condiciones de accesibilidad en los espacios naturales. El ajuste razonable en la edificación es de aplicación cuando no se pueden cumplir las condiciones básicas de accesibilidad, y existen dos herramientas para hacerlo efectivo, siempre con la debida justificación. Por un lado, a través de las llamadas tolerancias admisibles en la construcción, que son modificaciones que recaen en las soluciones de accesibilidad para garantizar el uso y disfrute por parte de las personas con la movilidad reducida. La gran novedad normativa son los llamados criterios de flexibilización en elementos constructivos, que permitirán modificaciones justificadas por la accesibilidad de escaleras, altura de techos, mesetas o cabina del ascensor, entre otros. El presidente de Cocemfe CV, Juan Mondéjar, ha señalado que el texto integra una visión social necesaria en el diseño universal: “El ajuste razonable permite una interpretación amplia de los criterios arquitectónicos y una vertiente social, ya que está encaminado a evitar situaciones de personas prisioneras en sus viviendas y a permitir que estas vivan en su entorno el máximo tiempo posible antes de llegar a necesitar un recurso como una residencia”. Así mismo, Cocemfe CV valora que la Comunitat Valenciana sea pionera en este sentido: “Con este decreto, la Comunitat Valenciana se convierte en la primera en poner unas pautas iniciales en la regulación del ajuste razonable, previsto en la **Convención de la ONU de los Derechos de las Personas con Discapacidad** y en la **Ley General de los Derechos de las Personas con Discapacidad**”. Recalcar la importancia de esta regulación y señalar que hasta la fecha, el ajuste razonable era muy indeterminado y daba pie a aplicarlo de manera arbitraria y sin ningún control, con lo que las soluciones que se ejecutaban, en muchos casos, eran inadecuadas para las personas con discapacidad. El texto incluye la creación de un Comité de Expertos en Accesibilidad, en un plazo de seis meses desde la aprobación de la norma, que estará formado por representantes sociales y profesionales del sector, y que estudiará mejoras normativas y casos que generen controversia. El nuevo decreto también prevé que en los parques infantiles 1 de cada cuatro juegos que se instalen sean accesibles, lo cual, según COCEMFE CV, permitirá la participación de los niños y niñas con discapacidad en espacios propios de la infancia. En el caso de que se instalen 2 o 3 juegos, también uno de ellos deberá ser accesible. Finalmente, cuando se instale únicamente un juego, este deberá ser accesible.





UN HOMBRE CLÍNICAMENTE EXTRAÑO os viene a AYUDAR, un LIBRO gráfico de AUTOAYUDA, para ayudaros a **MEJORAR**. ¡Vaya redundancia más trivial! ¡Ánimo! Nosotr@s nos definimos nuestros límites, solo nosotr@s nos podemos frenar.

¡Ahora me voy a **PRESENTAR**...!

Hola, me llamo **Kevin Zamora A.**, tengo 22 años, soy de Vinaròs y poseo “diversidad funcional”. Una PERSONA más, levantándose sin parar.

Un par de preguntas para reflexionar: *¿Quién NO la demuestra? ¿Quién es “NoRmAl”? ¿Quién es más “minusvalid@”, “la” que progresa sin parar o “el” que se rinde nada más empezar?*

¡MI HISTORIA os voy a mostrar!

Simplemente, “poseo” un poquito “más” de **AfEcTaCiÓN CeReBrAl**, seguro que existen “normales” que nos logran “superar”. **GRANDES FACULTADES**, pequeños obstáculos, tod@s derivad@s de nuestra privilegiada situación personal. Como tod@s l@s **RESILIENTES**, superando nuestra odisea particular. Los “problemillas” los esquivamos, donde queramos podemos llegar, nada nos logra limitar.



Mi odisea muestra un origen a “recordar”. Empezó a mis 12 meses, unos 22 años a contar. Me detectaron dos “**ANOMALÍAS**”: una (1) **HIDROCEFALIA** y una (2) **QUISTE aracnoide GIGANTE**, “nada” a resaltar. Me colocan mi primera válvula y “logramos” continuar. Guardería, preescolar y hasta la primera parte de “primaria”, sin problemas, logramos llegar. A medianos de segundo curso, con la primera reparación del “mecánico”, dos operacioncitas más a enumerar. Después de esta, unos cuantos años de tranquilidad presentar, una evolución favorable constatar. El siguiente tropezón, en tercero de la E.S.O. se quiso asentar, durante el tercer trimestre **NO** me pude personar. En cuarto, los dos primeros (trimestres) me “pude” ausentar. Durante el tercero, todas menos cinco, logro recuperar. En septiembre apruebo tres más, la ESO logro finalizar. Acto seguido, bachillerato decido empezar. Ni un mes me logré presentar. A la octava y novena (intervenciones) “logramos” llegar. La décima vamos, hasta el infinito, postergar.



Tras este último **BACHE**, empiezo a mejorar, y empezamos el largo camino por encontrar las causas de nuestro malestar. Durante el resto del curso en curso, de baja me quise dar, asistí como oyente, cuando y como me puede personar. El curso siguiente, un **CFGM** (en “Teleco”), me propuse comenzar. Tras ese, con un **CFGS** (en “Robótica”), me dispuse a cursar. Recientemente, el curso 2017-18, en una ingeniería me intenté embarcar. Falló una de mis válvulas, “imposible” de poderse configurar. Mis secuelas aumentaron drásticamente, un buen “**batacazo**” se puede avistar. Pocos meses más tarde, mi rehabilitación (cognitiva) pude empezar. ¡Gran acierto! Tras un par de sesiones, la capacidad de dibujar pude recuperar, rápidamente empecé a progresar. Mi gran afición desde siempre, mi mejor

forma de poderme mejorar. Precursora de mi primer libro, como única finalidad ayudar. 2018, el año que con creces, más dibujos he podido plasmar. Todos a mano, cualquiera denotaría mi “increíble” **DÉFICIT de MOTRICIDAD**, existen much@s “normales” demostrando mucha más dificultad. Los he utilizado para ilustrarlo, maquetarlo y llegarlo a publicar. ¡Espero que os pueda AYUDAR!

Como digo en mi primer libro: “Éramos” *Homo Sapiens Sapiens*, olvidamos como **PENSAR**. Tod@s con cierta afectación cerebral. Pequeños PrObLeMiTaS por sobrepasar. ORGULLOS@ de saberme diferenciar, de crearme mi “lugar”, de ser un poco más ORIGINAL. “Pequeños” CoRtOclrCultOs nos hacen funcionar, tantas **SOLUCIONES** como “fallos” por manifestar.

¡Haz “fallos”, utiliza tu creativo **PENSAR!**

Aparecerán obstaculitos...los deberás SUPERAR. ¡Se **VERSÁTIL**, apréndelos a esquivar!

Simple **afectación neuronAL(T)**, creando nuestra ÚNICA forma de avanzar. A **TOD@S** se nos puede **admirar**. Cada cual con su PARTICULAR FORMA de **FUNCIONAR**.

Debemos dominar la FÍSICA, la ciencia nos falta aplicar. Somos SERES FÍSICOS, solo con esta nos pueden “juzgar”. Demasiados MEMORistic@s... “Lógicamente”, un fRaCaSo TOTAL. Necesitamos **PENSAR** y **CREAR**, somos l@s únic@s que lo sabemos plasmar.

A partir de los 16, solo quedó entrenar y entrenar, tocaba volver a conseguir funcionar. Algunas funciones fallaban... pequeños obstáculos, todo se puede reprogramar. El “batacazo” NO implica terminar. Al contrario, implica levantarse, empezar a ser constante y MEJORAR. Todo se puede **RECUPERAR**, solo lo debemos intentar.

NO nos define lo que tenemos, ni lo que nos toca pasar. Nosotr@s tenemos la “llave”, nuestro malestar podemos cerrar. Podemos buscar una salida, una salida, siempre se puede tergiversar.

“Tenemos un “obstáculo”, con dos formas de quererlo afrontar. Solución fácil: Ignorarlo, dejarlo estar. Solución más “difícil”: Aceptarlo, analizarlo, lograrlo “esquivar”. ¿Cuál será la correcta? Pues tú dirás. Con la complicada, avanzas sin parar. Con la fácil, te rindes nada más empezar. Tenemos la herramienta, solo la debemos desentramar. ¡Dominamos nuestra **RESILIENCIA!** La mejor “CARRERA” que se puede “estudiar”. Todo lo que nos venga, lo sabremos sobrepasar.”

Tod@s tenemos “problemas”, fallos, llegándonos a colapsar. Tod@s podemos afrontarlos, considéralo como tu OPORTUNIDAD de mejorar. Si NO ves la salida, alguien te podrá ayudar. Hay grandes PROFESIONALES, tu mejor opción debes buscar. ¡NO te *rindas!* “¡Lucha!” ¡Levántate! Grandes genios nos hicieron reflexionar. Debemos cambiar de enfoque, en todo lo bueno nos debemos centrar.

¡Quien la sigue, la consigue! Sabio dicho popular. Nosotros “l@s PACIENTES”, os venimos a animar. Logramos proezas increíbles, para much@s “imposibles” de aspirar. Somos SOÑADORES, sin limitarnos, las logramos alcanzar. Solo necesitamos nuestra imaginación, visualizar. El resto viene solo, ten fe en ti, sin pecatarse, lo materializarás.

Como habéis podido apreciar, la falta de “MEMORIA” (MT / nuestra “RAM”), NO me ha logrado frenar. Tras la “OdIsEa”, actualmente formándome para ayudar. **Como BuEn GeNiO “LoCo”, demostrando nuestra infinita VERSATILIDAD**. Resiliencia, Ingenio, Imaginación, Personalidad... **superando el sistema PoDrIdO & CoRrUpTo**, evitando evitar lo que se nos quiera presentar. Siempre **BUSCANDO SOLUCIONES**, siempre sin dejar de **PENSAR**. He comenzado PSICOLOGÍA, postergando el *FáCiL* “CALCULAR”. Un(a) verdader@ CIENTÍFIC@ (en proceso), una PERSONA que sabe ingeniar. **¡Busca tu solución, EXISTE, ¡la podrás encontrar!** En mi “web”, IDEAS podrás “probar”. En el libro, muchas más por anhelar. Todas ellas con un objetivo, hacerte avanzar. **¿Qué significa CIENCIA...?** Como CONOCIMIENTO se puede “trasladar”. **¡Mucho ánimo, empieza a PENSAR!** ¡Podemos hacerlo, podemos MEJORAR, lo “sabemos” realizar, puede que nos toque ENTRENAR!

En mi tiempo libre, **APRENDER**, lo suelo practicar. Como buen **AUTODIDACTA**, como buen **PENSADOR**, me encanta **INVESTIGAR**. Práctico diseño web & gráfico, siempre sin parar de pensar y crear. Debemos recuperar al (a la) verdader@ PROFESIONAL, este se hace APRENDIENDO de verdad; con SIMPLE MEMORia, resulta imposible de aspirar. L@s “PACIENTES” os podemos guiar, pero, ¿NO lo somos tod@s en realidad? ¡AtErRiCeMoS, volvamos a la REALIDAD! **¡Entrena! ¡Piensa! ¡Empieza a soñar!**

Somos la resistencia, aumentando nuestra eficiencia, dominando nuestra resiliencia.

“QUINS RECORDS” TENNIS TAULA...



“QUINS RECORDS” NATACIÓ...



“QUINS RECORDS” BÁSQUET y MULTIESPORTS...



“QUINS RECORDS” SORTIDA ESQUÍ A CERLER...



“QUINS RECORDS” MAIG, MÉS DEDICAT A LA DISCAPACITAT A BENICARLÓ



“QUINS RECORDS” PAELLES ERMITA...



Un nou catàleg de prestacions ortoprotètiques entrarà en vigor el proper 1 de juliol



El propassat 3 de maig es va commemorar el Dia Nacional de la Convenció Internacional dels Drets de les Persones amb Discapacitat de l'rd Nacions Unides, recordant que aquest instrument que promou la garantia i l'exercici dels seus drets a aquesta part de la ciutadania va estar ratificat per l'Estat espanyol el 3 de maig de 2008. En altres escrits hem fet esment d'alguns dels articles de la Convenció que fan referència a drets concrets, però en aquesta ocasió ens volem referir al dret a accedir als productes ortoprotètics, que no es reflecteix en un article concret però que, no obstant això, es pot sobreentendre en molts paràgrafs d'articles que garanteixen el benestar, el dret a la salut o a la mobilitat. L'ortoprotesi es pot definir com una pròtesi externa per a la correcció quirúrgica o mecànica de les condicions estructurals i funcionals del sistema neuromuscular o de l'esquelet, així

com per a reemplaçar total o parcialment un segment d'un membre absent o deficient. Sobre aquesta qüestió, i en l'àmbit de l'Estat espanyol, s'ha de comentar l'Ordre SCB/45/2019, de 22 de gener, per la qual es modifica l'annex VI del Reial decret 1030/2006, de 15 de setembre, pel qual s'estableix la cartera de serveis comuns del Sistema Nacional de Salut (SNS) i el procediment per a la seua actualització, es regula el procediment d'inclusió, alteració i exclusió de l'oferta de productes ortoprotètics i es determinen els coeficients de correcció. Aquesta ordre, que entrarà en vigor el proper 1 de juliol, entre els canvis que aporta està el de proporcionar una prestació ortoprotètica equitativa perquè estableix un catàleg comú de cadires de rodes, òrtesis i ortopròtesis especials per a tot el SNS, millorat i més actualitzat, que se suposa eliminarà les desigualtats que hi havia fins ara entre les diferents comunitats autònomes. Aquestes comptaran amb un període de 6 mesos per a adaptar els seus catàlegs a les disposicions de l'esmentada ordre, quedant d'aquesta manera a les seues mans el desenvolupament, amb la qual cosa les desigualtats territorials podrien seguir existint. El nou catàleg incorporarà 48 nous tipus de productes (diverses classes de cadires de rodes, fèrules, cotilles, caminadors, coixins antiescares, etc.) i en el qual també s'amplien les indicacions d'alguns ja existents (coixins per a previndre úlceres per pressió, cadires de rodes especials per a persones usuàries actives...), cobrint així necessitats que fins ara no hi estaven reflectides. D'altra banda, s'estableix una vida mitjana per a cada tipus de producte amb l'objectiu d'augmentar les garanties a les usuàries i usuaris quant a la qualitat i eficiència dels productes. En aquest sentit, s'establiran més requisits per a la prescripció, per a la dispensació i per als establiments. A més, es regularà un procediment d'inclusió i actualització dels productes en l'oferta, que serà telemàtic, i s'identificarà cada producte a finançar mitjançant un codi i un precinte identificatiu que permetrà controlar millor els prescrits i dispensats. Tot i que en general es pot considerar positiva l'ampliació del catàleg, perquè augmenta el ventall de mitjans a què tindran accés les persones amb diversitat funcional per a millorar la seua qualitat de vida diària i, d'aquesta manera, tenir més possibilitats d'implementar el seu projecte de vida propi, també és veritat que el catàleg de productes ortoprotètics continua mostrant deficiències. Entre d'altres, s'hi troben a faltar alguns recursos com les grues i les cadires de dutxa, uns productes de suport que per a moltes persones són de primera necessitat i que sembla que des de l'administració se segueixen considerant objectes de luxe. Per cert, hi ha molts productes que seguiran sent de copagament, pels quals s'haurà d'aportar entre 12 i 30 euros. La prestació ortoprotètica té molta transcendència per a les persones amb discapacitat o que requereixen una recuperació funcional, pel fet que, des del punt de vista sanitari, social i laboral, cobreix més o menys una part de les necessitats especials d'aquestes ciutadanes i ciutadans. És un recurs indispensable per a assolir la igualtat d'oportunitats. No obstant, cal remarcar que ha quedat exclosa de l'ordre una figura que és molt important perquè la prestació ortoprotètica aconseguisca la màxima eficiència: la del personal professional que desenvolupa el seu treball a les ortopèdies. Aquests i aquestes professionals, en molts casos, són fonamentals a l'hora d'orientar sobre quin producte és el més adequat, així com per informar de com s'utilitza. En aquest enllaç podeu consultar el text íntegre de l'Ordre publicada al:

BOE: https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2019/01/25/pdfs/BOE-A-2019-856-C.pdf

Se crean zonas accesibles en Valencia para acercar la náutica a las personas con discapacidad



El Consorcio Valencia 2007 (CV07), gestor de La Marina de València, sigue trabajando con la finalidad de acercar la náutica a la ciudadanía de forma inclusiva. Para facilitar la práctica del deporte a personas con discapacidad funcional o movilidad reducida, el CV07 ha creado una nueva zona de vela ligera en Marina Sur, con una ancha rampa de muy poca pendiente que facilita el acceso al mar y permite trasladar cualquier embarcación. De este modo, los clubs y escuelas situados en Marina Sur de buceo, piragüismo, kayaks y vela pueden orientar también sus modalidades, con mayor comodidad, a colectivos con necesidades especiales. Sin duda, se trata de una firme apuesta por el deporte náutico de base y el acercamiento de la ciudadanía al mar”. Además de esta nueva área en Marina Sur, el CV07 ha mejorado también la accesibilidad de la zona de deporte base de Marina Norte, donde operan las empresas del Poblado Náutico y la Escola Municipal de Vela de La Marina de València, las cuales apoyan la gestión del Consorcio

y comparten sus valores de acercar el mar a todos los valencianos, valencianas y visitantes. Desde su escuela, ponen todos los medios para que la vela sea inclusiva, explico también Luis Faguas, monitor de la Escola de Vela.

Un mar sin barreras

Destacar que un grupo de 30 niños y niñas con distintas discapacidades físicas e intelectuales, han podido disfrutar de la vela y del paddle-surf, en una actividad realizada por la Escola Municipal de Vela y Ocean Republik, una de las empresas náuticas de La Marina de València, volcada también en crear un mar sin barreras. Ocean Republik tiene firmado un convenio con la asociación de Asindown y otro con Música para el Autismo para realizar actividades a grupos de participantes con síndrome de Down y Autismo. También son pioneros en España en la introducción del SUP adaptado. Disponen de una silla de paddle adaptada que permite que personas con lesiones modulares o problemas de movilidad en el tren inferior puedan practicar esta modalidad. Anywhere Watersports es otro de los centros de actividades de la dársena valenciana que trabajan con distintas asociaciones en favor de colectivos con diversas discapacidades. En las escuelas de Anywhere, una vez por semana se desarrollan actividades del proyecto socioeducativo “Surfinclusion”, que propone el surfing como terapia de mejora física y psicológica. Rompen las barreras para que el mar esté abierto para todos, adaptando cada actividad a las capacidades de cada uno.

Una travesía en moto acuática también es posible para personas con discapacidad funcional. Desde Fun & Quads, otra de las empresas náuticas situadas en La Marina, realizan periódicamente estas actividades adaptadas, así como salidas en kayak o paddle-surf. Además, en La Marina de València se sitúa la escuela de vela adaptada de la Federación de Deportes Adaptados de la Comunitat Valenciana, una entidad que fomenta la práctica deportiva dentro del colectivo de personas con discapacidad física, sensorial o con parálisis cerebral. Otras asociaciones instaladas en el recinto marítimo, como la Federación de Remo de la Comunitat Valenciana, también organizan en su escuela actividades adaptadas a gente con necesidades especiales.



XXX MITJA MARATÓ DE LA CARXOFA BENICARLÓ-PENISCOLA



En el matí del diumenge 17 de febrer va tindre lloc la XXX Edició de la Mitjana Marató de la Carxofa Benicarló-Peníscola en la qual un esportista del nostre club BAMESAD va participar per primer any, aquesta mitjana marató és una de les carreres més emblemàtiques que formen part del Circuit de carreres populars que s'inclou en la programació de la Festa de la Carxofa de Benicarló. Enguany es treballa perquè aquesta cita esportiva tinguerà l'homologació necessària per a ser inclosa dins del calendari autonòmic de les mitjanes maratons, al mateix temps que les seues marques foren oficials. Pel fet de ser una prova homologada es van haver de modificar alguns dels trams del recorregut, encara que el circuit va ser molt semblant als anys anteriors. La carrera va començar i va finalitzar en el Pavelló Poliesportiu de Benicarló i va recórrer els camins de la costa fins a arribar a Peníscola, on es va donar la volta per a tornar a Benicarló. El guanyador va ser el Houssaine Fateh, pertanyent al Club Atletisme Baix Maestrat, que va completar els 21,097 metres del recorregut homologat per la Reial Federació

Espanyola d'Atletisme amb un temps de 1h.11m. 3s. i va avantatjar en més de cinc minuts a Edu Pla del Club Esportiu Vinaròs, en tant que Sergio Sangabino Urban del Running Castelló va tancar el podi masculí amb 1h. 17m. 22s.

En categoria femenina Gurutze Frades, corredora de l'Atletisme Santutxu va marcar un crono final de 1h. 22m. 4s., traient-li quasi nou minuts a la següent atleta que va travessar la meta.

En canvi, el segon escaló del podi es va resoldre d'una manera molt més ajustada, amb Alba Tormo, Triceratops Triatló parant el rellotge tan sols quatre segons abans que Chantal Pitarch, del club Trivilla, tercera amb 1h. 30m. 59s. El corredor de la Secció Esportiva de Cocemfe Maestrat, Manolo Celma va córrer en la categoria Veterà B masculí, finalitzant la prova amb un temps de 1h. 30m. 46s., un temps bé per ser la primera mitja marató que corria.



VETERANO B MASCULINO						
POSICION	POSICION	TEMP	TEMP	NOM	CLUB	TEMP
1	5	275	01:30:46	4:19	CELMA CAMPANALS, MANOLO	30 COCEMFE MAESTRAT
2	14	296	01:32:14	3:50	BELTRAN GONDOMAR, VICENT	Club Esportiu Vinaròs
3	18	292	01:32:34	3:54	GONZALEZ MALLO, PEP	INDEPENDIENTE
4	40	3	01:39:21	4:14	SERRAT OFRE, GERARDO	Club Atletisme Baix Maestrat
5	30	275	01:36:46	4:19	CELMA CAMPANALS, MANOLO	30 COCEMFE MAESTRAT
6	85	238	01:32:28	4:25	PASCUAL CASTELL, JOSE FRANCISCO	C Muntanya Sant Miquel
7	88	232	01:32:11	4:25	SANCHEZ LLOPIS, ROBERTO	Fondistes Pàlpsecs
8	79	191	01:30:58	4:27	IGLESIAS NERCE, JUAN JOSE	C.A. 42 Y PICO
9	82	218	01:34:19	4:28	RODRIGUEZ, ANTONIO PLAZA	Club Esportiu Vinaròs
10	87	3	01:34:55	4:29	MULET GREGORI, JOSE VICENTE	Club Triatló Balears
11	100	54	01:37:43	4:37	MATEU, GUDER	Club Triatló Balears
12	103	269	01:38:33	4:40	VINUESA VIDAL, PAGO	AC Pipi ALCALA-ALCOSSIBRE
13	108	120	01:39:29	4:42	MESTRE MESAQUER, ANTONIO	Trail Car La Senia
14	115	126	01:40:43	4:45	GRILL SOMMER, JOSE MANUEL	DEPORDET
15	119	188	01:40:43	4:45	SEGARRA BOIX, RAMON	completa
16	123	272	01:41:22	4:48	SERRANO PRIETO, JOSE FRANCIS	Triatló algivet
17	124	14	01:41:23	4:48	TAUS AXDA, EMILO	Club Atletisme Baix Maestrat
18	123	40	01:42:24	4:51	CANFORNS CARDELLAT, RICARDO	Club Atletisme Baix Maestrat
19	127	33	01:42:53	4:52	VICENT ANO, JUAN VICENTE	INDEPENDIENTE
20	140	187	01:43:15	4:52	JAGER, FRANK	INDEPENDIENTE

IBLJ CRONO, servicio profesional de cronometraje
www.ty.crono.es

domingo 17/02/19 12:48
Página 6 de 7

Coneguem un esport: MOVIMENT SPECIAL OLYMPICS

Quan per primera vegada, Eunice Kennedy Shriver va organitzar un dia de camp amb persones amb discapacitat intel·lectual va veure que, contràriament al que dien els especialistes, les persones d'aquest

col·lectiu que practicaven esport gaudien de millor qualitat de vida que les que no. Per això, en 1968 va fundar Special Olympics, moviment que ha anat creixent de forma exponencial fins convertir-se en el que és a dia d'avui.

Eunice Kennedy Shriver ens va ensenyar que en el terreny de joc hem d'oblidar les nostres diferències, i fer arribar la nostra realitat a esportistes, familiars i amics. Shriver va realitzar una gran tasca per al reconeixement del talent i do de les persones amb discapacitat intel·lectual, va demostrar que l'entrenament continu afavoreix el seu desenvolupament físic, psíquic, emocional i social, millorant

la seva autoestima, hàbits i disciplina. Special Olympics és un moviment internacional que està present en 170 països, arriba a 3,7 milions d'esportistes amb discapacitat intel·lectual que participen en més de 32 modalitats esportives d'estiu i hivern, i que es divideix en vuit àrees d'actuació: Àfrica, Sud-est Asiàtic, Àsia Oriental, Europa-Euràsia, Sud Amèrica, Orient Mitjà i Nord d'Àfrica.



Special Olympics Espanya (SOE) es va establir al nostre país en 1991 de la mà de S.A.R la Infanta Elena de Borbón, qui és la presidenta d'honor de SOE. A poc a poc, l'organització en el territori espanyol ha anat agafant força fins convertir-nos en moviment de referència en el sector de la discapacitat. I és que els últims passos fets avalen el nostre treball i filosofia. El 2006 es va constituir la fundació Special Olympics que va obtenir el reconeixement del Consell Superior d'Esports, i el 2011 Special Olympics va ser nomenat membre del Comitè Paralímpic Espanyol.

A nivell estatal Special Olympics està present en 13 comunitats autònomes, ja siga sent Special Olympics autònoms o bé amb un conveni de col·laboració, a més de Ceuta i Melilla. L'abast arriba a 16.000 esportistes i 4.500 persones entre voluntaris i entrenadors que participen en 16 modalitats esportives diferents.





Un altra edició de la Marató Popular de Vinaròs que cada any organitza el Consell Municipal d'Esports. En aquesta edició van participar un total 2.049 persones començant la prova des de la plaça Parroquial per a iniciar un recorregut de 10km al voltant del terme municipal, amb arribada al passeig de Fora Forat.



Cal dir que per cada inscripció es destinava un euro solidari a una entitat de caire social, enguany a sigut l'entitat Cocemfe Maestrat, qui va rebre el xec de mans de la regidora d'Esports, Begoña López en finalitzar la prova. En primera línia es van situar els corredors, amb xip i dorsal, que volien realitzar una carrera competitiva, mentre que la resta dels participants amb ganes de fer una prova més relaxada, sense tindre en compte el temps, es van situar en segona línia. Amb el tret d'eixida una marea verda va envair els carrers de la localitat iniciant el recorregut dels 10km, entre aplaudiments d'alguns espectadors que es van acostar fins a la plaça Parroquial per a animar als corredors. En finalitzar la prova, com cada any, els participants van poder gaudir d'un xicotet avituallament de fruita i aigua, a més de poder recuperar el to muscular amb massatges i fins

i tot entrar en el sorteig de regals pel simple fet de participar en la Marató. Així mateix els més xicotets van poder gaudir d'inflables a la zona del passeig Fora Forat. Per a acabar la regidora va agrair la col·laboració de les empreses Dicocar, Decathlon Vinaròs, Gil Comes i Tractogarden Stihl per fer possible un any més la Marató Popular.



BÀSQUET S.E. BAMESAD ...Final temporada



LLIGA CATALANA BCR

Aquesta temporada 2018-19, l'equip de bàsquet en cadira de rodes de la Secció Esportiva Bamesad de COCEMFE MAESTRAT ha disputat la Lliga Catalana de Bàsquet en Cadira de Rodes (nivell 2) organitzada per la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física (FCEDF).

LA COMPETICIÓ

En la competició, dintre del grup on estava SE BAMESAD, han participat un total de set equips: Escola AFA -UNES, Màsters FCEDF, CB Granollers, Comkedem, CB MIFAS, CE Costa Daurada i SE Bamesad. Cal recordar que, l'equip Vinarossenc ha tingut 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.

SE BAMESAD ha finalitzat la temporada quedant en 4t lloc de la Lliga. Una lliga que ha incrementat el número d'equips participants i la qualitat dels mateixos des de la temporada passada.

L'EVOLUCIÓ DE L'EQUIP

L'equip que va iniciar la temporada s'ha anat transformant durant el transcurs d'aquesta guanyant confiança, agressivitat i seguretat en el joc. Cal recordar que la plantilla la conformen 6 jugadors nous i 4 jugadors més veterans en l'esport i la competició, que han pogut aportar experiència i coneixements per ajudar a millorar el joc dels nous integrants i del conjunt en general. A banda, el interès, les ganes de millorar i la cohesió de grup han creat un equip sòlid i unit que ha sabut adaptar-se i respondre amb eficàcia i amb un joc estructurat a cada partit.

El SE Bamesad està format per 11 jugadors procedents de diferents localitats (Vinaròs, Benicarló i Tortosa).

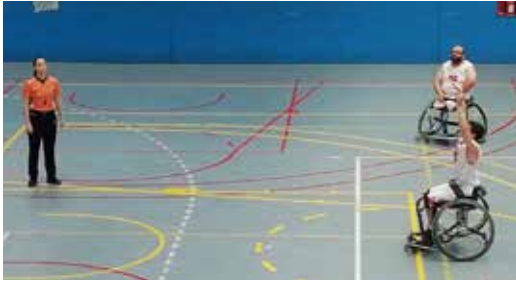


En aquest cas la distància no ha sigut un impediment per formar el conjunt, i la diversitat de les característiques físiques i de joc dels jugadors han permès que la plantilla pugue cobrir totes les necessitats al camp: tiradors, jugadors alts amb joc interior, ràpids i amb control de pilota.

LLIGA VALENCIANA

Aquest any, com a novetat, s'ha organitzat una Lliga Valenciana per tancar la temporada durant els mesos de maig i juny. SE Bamesad ha participat juntament amb l'Elx, el Petraher de València i el COCEMFE Castelló (tots tres clubs han participat a la Lliga Nacional. La intenció d'aquesta primera i precipitada Lliga Valenciana ha sigut la de posar en funcionament una competició amb la finalitat de millorar-la la temporada que ve.

Posició	Equip	G	P	P.F	P.C	Punts
1	CE Costa Daurada B	11	1	608	364	23
2	UNES - AFA	10	2	500	357	22
3	Màsters FCEDF	8	4	366	365	20
4	Bamesad	5	7	402	440	17
5	Comkedem	3	9	362	484	15
6	CB Mifas B	3	9	289	384	15
7	CB Granollers	2	10	358	461	14



CLASIFICACIÓN LIGA C.V. BÀSQUET EN CADIRA DE RODES.

Posición	EQUIPO	P. J.	Gan.	Perd.	PUNTOS	P.F	P.C	Dif.
1	CLUB BSR ELCHE	6	6	0	12	377	169	+208
2	COCEMFE CASTELLÓN	6	3	3	9	244	277	-33
3	PETRAHER	6	3	3	9	259	277	-18
4	COCEMFE VINAROS	6	0	6	6	175	332	-157

BALANÇ DE LA TEMPORADA

L'equip ha anat progressant de menys a més tant a nivell de joc com en la cohesió de grup i això s'ha reflectit en la competició i en els partits amistosos que s'han anat disputant. Tot i la millora, que ha sigut molt notòria, estem davant un conjunt que pot seguir evolucionant a nivell individual i col·lectiu a través de l'experiència que aniran adquirint, donat que l'afany, la il·lusió i la qualitat són les característiques que ja tenen com a base. Fins la propera temporada. **1, 2, 3, BAMESAD!**



**HORARIO DE ATENCIÓN
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACITADAS**

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Martes y Viernes de 10'00 a 11'30 horas

Teléfono de contacto: 977 071 447

Email de contacto: benicarlo@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

2º Lunes del mes de 9'00 a 12'00 horas

Teléfono de contacto: 977 071 447

Email de contacto: administración@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Lunes – Miércoles – Viernes de 9'30 a 12'30 horas

Teléfono de contacto: 977 071 447

Email de contacto: administración@cocemfemaestrat.org

1ª LLIGA AUTONÒMICA 2019 FEDI C.V. X Open Vinaròs (4 JORNADA)



Aquest any podem posar com a novetat l'inici de la 1ª Lliga Autònoma per a persones amb discapacitat intel·lectual, regulada per la federació valenciana Fedicy, on col·laborem amb aquest nou projecte, els diferents clubs de la nostra Comunitat com: Cepivall,



TT Ontinyent, Levante UD, Alter, Adaponda, P.R. Paralímpic i Cocemfe Maestrat de Vinaròs. La lliga autonòmica està composta per 8 jornades compreses de febrer a desembre que, amb el format de Campionats individuals, els esportistes van acumulant puntuació al llarg del curs lliger. És el primer cop de desenvolupem aquest campionat, posant com a precedents l'organització d'Open's no puntuables però que venien organitzant-se 10 anys enrere i que finalment, després de varies reunions a la federació valenciana, hem aconseguit tenir aquest campionat de lliga. Hi han diferents categories, determinades pel tipus de discapacitat i pel coneiximent del joc de l'esportista, es a dir, la categoria la determina la velocitat i habilitat en que poden assimilar el joc del tennis taula. Ens trobem una representació de 14 esportistes en diferents categories, Competició masculina, Competició femenina, Down competició i Down adaptada, Adaptada i Habilitats.

Concorregudes 4 jornades, les classificacions provisionals son:

ESPORTISTE	CATEGORIA	POSICIO (4ªjornada)
Alvaro Urgelles	Down competició	2
Eric Llatser	Down competició	3
Carlos Labarga	Down competició	5
Jonatan Guardino	Down adaptada	1
Miguel Arango	Competició	2
Cristian Santiago	Habilitats	4
Vanesa Romero	Comp. Femenina	2
Omar Sanchez	Adaptada	5
Cristian Beltran	Adaptada	4
David Ruiz	Adaptada	9
Sergi Ayza	Habilitats	8
Adrian Vicente	Adaptada	7

Aquest Open era puntuable a la jornada de lliga i també vam incloure la modalitat de cadira, formant un grup per esportistes de Bamesad com Ramon Meseguer, Manolo Celma i Pepe Colom, que conjuntament amb un paliste del TT Ontinyent, Emilio Macarena van enfrontar-se tots contra tots.

Els resultats van estar repartits de la següent forma:

1º Ramon Meseguer - 2º Manolo Celma - 3º Emili Macarena.

El guanyador del X Open Vinaròs en la modalitat de Down competició va ser aquesta vegada Alvaro Urgelles davant un fort adversari com Enrique Gandia, i Eric Llatser 3 posició. En la modalitat de Down adaptada Jonatan Guardino va obtenir una molt bona 3ª posició. Cristian Beltran i Miguel Arango van arribar a unes merescudes semifinals. Enhorabona a totes i tots els esportistes pel seu esforç i a la resta que de moment no tenen resultats en les parts superiors de la classificació, se sacrifiquen i esforcen per aconseguir-ho com els que més, per mig dels entrenaments que oferim a Cocemfe Maestrat. Son tot un orgull per a nosaltres.

RAMILLET FOTOGRAFIC X TRONEIG TENNIS TAULA COCEMFE MAESTRAT 2019



CAMPIONAT D'ESPANYA 2019. TARRAGONA



El passat 15 de juny, Bamesad va desplaçar-se a Tarragona, on la Federació Espanyola de Tennis Taula, organitzava l'event més important a nivell nacional d'aquest esport, el campionat d'Espanya. Ens va acompanyar Miguel Arango, en la modalitat de Competició, Cristian Santiago, en Habilitats, i, en la categoria de Down, Alvaro Urgelles i Eric Llatser. Tots els palistes, van començar amb una face prèvia de grups on



hi havien esportistes d'altres comunitats. El nivell de joc era molt elevat donada l'afluència de jugadors amb molta experiència de joc i de participació en aquest tipus de campionats. En la categoria de **Competició**, Miguel Arango va enfrontar-se a palistes de molt de nivell al seu grup, un d'ells va ser campió i l'altre sotacampió, disputant punts molt igualats i competint a un gran nivell de joc, no va lograr passar a el.liminatòries. En la categoria de **Habilitats**, Cristian Santiago també molt esportivament, va lluitar com va poder, encara que dins de la seua categoria, se van vorer palistes amb una gran destreça, que tal volta no eren d'aquesta modalitat, ja que les possibilitats esportives eren molt més elevades que les permeses. Així i tot, ben competit pel nostre esportiste. En la categoria de **Down**, Alvaro i Eric, se van classificar després de disputar una face de grups molt competitiva i igualada,

Alvaro com primer de grup i Eric com a segon. Els enfrontaments després a la face el.liminatoria de quarts de final, per decisió errada del jutge àrbit, deixava a Eric a disputar una previa d'octaus de final, que disputant un gran partit, s'emportava la victòria a quarts. Alvaro va resoldre amb comoditat i va presentar-se a semifinals. Eric no va poder superar al vigent campió d'Espanya, però obtingue



un 5 lloc en la classificació general. La gran semifinal estava servida entre Alvaro i Enrique, que amb molta igualtat en el intercanvi de punts, Alvaro s'imposava 2-1 presentant-se a la final. Aquesta vegada era Manuel Tortosa, de Madrid, que esperava al nostre esportiste a la final, però Alvaro sorprenia en el primer set 11-9 i pese començar molt bé el segon set, dominant 7-3, Torsosa igualava la final 1-1. L'últim i definitiu set, va començar dominat Alvaro, però un revulsiu Tortosa donava la sorpresa al remontar un 6-4, i adelantant-se 10-7, en tres pilotes de partit i el saque a favor. Alvaro va aguantar la pressió i igualava 10-10 el partit, en punts molt disputats en l'intercanvi de piloteig i desgast físic. Tornava a adelantar-se Tortosa 11-10, però Alvaro amb uns grans punts i coratge, remontava imposant-se per 13-11 en una final frenètica i apoteòsica.



ALVARO URGELLES se proclama CAMPÍO D'ESPANYA 2019 en la seua categoria. Enhorabona Campió.

3er OPEN INCLUSIU CADIRA DE RODES TENNIS TAULA 2019



El passat 30 de juny Cocefe Maestrat va organitzar la 3ª Edició del Torneig Inclusiu de modalitat cadira de rodes on van participar 23 palistes de diferents poblacions i ciutats, com Barcelona, Saragossa, Amposta, Ulldesona, Benicarló i Vinaròs. La quantitat de jugadors de cadira cada any és més elevada i nombrosa, ja que és una modalitat amb pocs jugadors que hi practiquen, i per poder desenvolupar un torneig d'aquestes característiques vam trobar la fórmula de buscar palistes de peu i de forma inclusiva, participen fins arribar al límit d'inscripcions que fixa l'organització. Tot va començar amb un petit i emotiu homenatge a Rafa Zaragoza, que va recollir son germà

Paco de mans del nostre president de l'entitat, Ramon Meseguer, amb un sonat aplaudiment. Seguidament es va fer el sorteig dels grups on els palistes s'enfrontaren tots contra tots, al millor de 5 sets i amb el sistema classificatori que otorgava el passe de tots jugadors per seguir competint en la fase d'eliminatòries. Vam poder vore durant el matí, la bona adaptació dels palistes de peu, i el gran nivell de joc que vam comprovar dels jugadors de cadira que s'hi van desplaçar fins la nostra població, any d'arrere any. Per la nostra part ens va representar Josep Ginovart, Pepe Colom, Manolo Senen i Ramon Meseguer com a palistes de cadira i Ernesto Carbonell, Miguel Arango i Damian, de forma inclusiva. Molt bona actuació dels nostres esportistes que cada any desenvolupen una millora de joc. Les semifinals van estar molt igualades amb bons punts per part de Nando Sorli, Raül Fuste, Paco Zaragoza i Daniel Mateo, aquest any però, se va repetir la mateixa final, sense cap jugador de cadira dins. Paco i Nando ens van oferir un joc espectacular amb punts brillants i molt competits. Enhorabona a tots jugadors.



L'entrega de premis la va realitzar el regidor d'esports José Chaler que al llarg del matí ens va acompanyar i gaudir dels partits que s'hi mostraven, així també agrair la presència i salutacions del Sr. Alcalde, Guillem Alsina.



Es imprescindible, desde cualquier punto de vista que se mire, que para ayudar al colectivo de la discapacidad a lograr su inclusión plena en la sociedad, ésta ha de estar sensibilizada sobre las necesidades y capacidades del mismo.

¿Cómo sensibilizar a la sociedad en general, a las instituciones públicas y privadas? ¿Cómo hacer entender que las barreras urbanísticas, arquitectónicas, de comunicación, transporte... limitan y dificultan la inclusión social de las personas con discapacidad en todos los ámbitos: educativo, laboral, cultural...?

Es necesario dar a conocer a la sociedad la realidad y las necesidades específicas de las personas con discapacidad y, las dificultades con las que se encuentran en el día a día para desarrollar sus actividades cotidianas de manera autónoma.

Por tanto, se desprende de lo dicho que los problemas inherentes a la discapacidad no tiene un tratamiento exclusivamente individual, es necesario que haya cambios en los entornos inmediatos como son el hogar, escuela, centros de trabajo, establecimientos comerciales, etc. también en las estructuras sociales: transporte, comunicaciones, seguridad social, políticas laborales, etc. y, por supuesto, cambios en las normas, criterios y prácticas que rigen e influyen en el comportamiento y en la vida de los individuos. Por todo ello, la solución correcta sería actuar simultáneamente sobre las personas y, a la vez, sobre el entorno donde estas personas viven.

Sería muy interesante conseguir que hubiese personalidades, tanto nacionales como internacionales, defensoras del colectivo de la discapacidad haciendo más visible socialmente al mismo. Sería un paso importante hacia la inclusión.

Es necesario que los discapacitados crean en sí mismos para lograr sus fines, también sus familias pero es imprescindible que se cuente con servicios accesibles, apoyo social, educación y así gozar de las mismas oportunidades que el resto de los humanos, no más, pero si igual.

En la actualidad son muy pocas las personas del mundo de la discapacidad que estén ejerciendo en puestos relevantes en empresas, en política, en cargos de responsabilidad e influencia... ámbitos donde podrían demostrar que son igualmente capaces como el colectivo no discapacitado, los gobiernos ¿dictan normas, leyes para que esto sea una realidad

Es muy repetitivo, también muy desolador, ver cómo se cometen los mismos fallos a la hora de construir un edificio, realizar obra pública... del tipo que sea.

Es necesario tener en cuenta el abanico de necesidades de accesibilidad de los diferentes grupos de personas con discapacidad para tenerlos presente en el proceso de planificación de cualquier actividad y no como una adaptación posterior a dicha planificación.

Otro elemento importante para que el colectivo de la discapacidad encuentre su espacio social sería que las personas no discapacitadas pierdan el miedo a hablar de la misma y relacionarse con los discapacitados, tratarles con naturalidad, como a todo el mundo.

Es justo reconocer a las administraciones públicas su trabajo y apoyo al colectivo, también decir que es insuficiente y que muchas veces se hacen cosas por la insistencia de las asociaciones y colectivos de la discapacidad.

Si queremos concienciar a la sociedad sobre la realidad que nos ocupa, es necesario promover actividades y campañas de sensibilización y editar materiales de apoyo útiles para lograr este fin, también fomentar el respeto a la diversidad y la solidaridad con el colectivo. Reitero que, desde las administraciones públicas sería lo más idóneo.

Para transformar la sociedad, y lograr el cambio de actitud, además de todo lo dicho sería necesario que el colectivo de discapacitados, los medios de comunicación, el voluntariado, las ONG y la comunidad, actuaran coordinadamente, nunca por separado, solo así podríamos ver esa transformación tan necesaria, para que este colectivo se hiciera visible definitivamente en esta sociedad que, lo queramos o no, es una sociedad egoísta y poco sensible hacia los más necesitados.

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

Un any més Cocemfe Maestrat ha col·laborat amb el professor Martín Flores Saldaña en el desenvolupament de la docència de l'assignatura IN1133 Autocura i Dependència. Aquesta activitat és adreçada a l'estudiant de quart curs del Grau d'Infermeria de la Universitat Jaume I de Castelló. La col·laboració de Cocemfe Maestrat va consistir en donar tres xarrades sobre:

1. Autosondayes intermitents en lesionats medul·lars i com s'adapten a la vida després de tindre una lesió medul·lar.



2. Jornada d'esport adaptat, concienciació i barreres arquitectòniques.



3. Prevenció d'Accidents de Trafique i les seues principals seqüeles, les Cranioencefàliques i Medul·lars.



Les xarrades van ser impartides per voluntaris de l'associació els dies 22 de març la primera, la segona el dia 10 de maig i la tercera el 17 de maig en horaris de 10.30 a 14.30 hores. Cocemfe Maestrat agraeix un any més al professor Martín el comptar amb nosaltres per a conscienciar a l'estudiant de quart d'infermeria.

Conte "Ales com una gavina"



Aquestos mesos Cocemfe Maestrat ha presentat el llibre "Ales com una Gavina" als col·legis de la nostra població de Vinaròs, conjuntament amb l'escriptora Laura Martínez Pantaleón i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Vinaròs, regidoria d'educació i cultura.

Un projecte que va començar Manolo Celma, expresident de Cocemfe, on la finalitat era fer arribar a tots i totes de la importància de tenir un poble accessible i adaptat com la

nostra població i d'intentar concienciar a l'usuari de les seues avantatges. Què millor que per mig d'un conte, per als xiquets i xiquetes d'edats compreses entre 7 i 9 anys. La presentació es feia per mig d'una lectura del llibre que l'escriptora llegia amb l'entusiasme obert dels nois i noies, que al finalitzar, podien preguntar i respondre a les preguntes que sorgien de l'anàlisi que els hi posavem.

El tema gira al voltant d'un noi que ve de vacances a Vinaròs, amb la seua cadira de rodes, i la disponibilitat que tenia la ciutat per a que pugues desenvolupar per quasi tots els llocs als que ell volia accedir. La història passa a Vinaròs, cosa que fa que els alumnes queden fascinats i bocavadats, al veure les il·lustracions amb les imatges del seu poble. Ha sigut una tasca molt profitosa que mostra la feina que en els darrers anys s'ha estat treballant i realitzant entre tots i totes. Un fort agraïment al nostre Ajuntament, als directors i directores dels centres educatius i a l'escriptora Laura Martínez Pantaleón, pel seu esforç i dedicació, per fer possible aquest projecte.



Jornada Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras.

Nuestra Jornada ha venido evolucionando año tras año, sobre todo en su parte teórica. Es importante el contenido, también la expresión del contenido, el cómo contar a los alumnos nuestras experiencias, nuestro trabajo y nuestros logros, no solo personales, también los sociales. El Deporte Adaptado es, sin duda alguna, la herramienta más importante con la que cuenta el colectivo de la discapacidad. Por ello explicamos a todos estos jóvenes, escolares y universitarios que requieren de nuestros servicios, que el deporte adaptado influye directamente en el desarrollo físico y motor de las personas que lo practican, pero



además les genera beneficios relacionados con el ámbito social, repercutiendo en su adaptación al entorno, generando una población más saludable y activa, y potenciando los valores de responsabilidad personal y colectiva. Es también obligado decirles a nuestros jóvenes alumnos que el deporte adaptado es el mismo que practican las personas no discapacitadas, con la única diferencia de que a los deportistas discapacitados se les cambian y adaptan las reglas y normas de aquellos deportes que practican. No podemos

dejar de lado que el deporte les proporciona seguridad, les aumenta su autoestima, logran más fuerza y resistencia, aumentan la voluntad y el espíritu de sacrificio, les hace más disciplinados y responsables, encuentran nuevos amigos no solo dentro del colectivo, también fuera del mismo, siendo todo esto un factor muy importante en la lucha por la inclusión social. **Todo deporte genera** una sana competencia, promueve el uso del tiempo constructivo, interacciones sociales positivas y valiosas habilidades para la vida **y en particular** para las personas con discapacidad. **Nuestra Jornada** pone de manifiesto como el deporte puede ser una herramienta de inclusión muy valiosa que nos permita derribar barreras y conseguir una sociedad más igualitaria e inclusiva. En este sentido y concluyendo esta faceta sobre el deporte adaptado, hemos de agradecer a los profesionales de la Educación Física y Deportiva su implicación en la construcción de una escuela inclusiva, orientando sus contenidos y sesiones hacia el desarrollo de valores y actitudes que potencian el logro de la misma. Cada día son más estos profesionales. Gracias. Sobre barreras arquitectónicas les trasmitimos el concepto de qué son éstas en el urbanismo: “Son aquellos obstáculos físicos que impiden que determinados grupos de población puedan llegar, acceder o moverse por un edificio, lugar o zona en particular”. Así mismo es obligatorio hablar del trabajo realizado por nuestra Asociación no solo en Vinaròs, también en otras poblaciones como Benicarló y Peñíscola, sin olvidar aquellas otras interesadas en nuestra forma de trabajar y, cuyos consistorios están logrando que sus pueblos sean cada día más accesibles. A través de imágenes de Vinaròs, de sus calles y edificios públicos oficiales, les mostramos el antes y el después, cómo estaba la accesibilidad en el pasado y cuál es el presente. Insistimos y esto es muy importante, que la accesibilidad es un bien para todos, no solo para los grupos más desfavorecidos: personas mayores, señoras embarazadas, personas que han sufrido un accidente, enfermedad...en definitiva, luchamos por lograr ciudades universales, es decir, **ciudades para todos** donde la igualdad de oportunidades sea efectiva **para todas las personas**. En definitiva, el concepto Diseño Universal significa diseñar todos los productos, edificios y espacios exteriores para poder ser utilizados por todas las personas y en la forma más amplia posible.



Vinaròs es una ciudad muy accesible gracias al gran trabajo realizado por nuestra Asociación a lo largo de dos décadas, les insistimos, aunque aún falta mucho por hacer. Nuestro trabajo continua.

La Jornada sigue su curso con la práctica de tres deportes: Boccia (afectados por parálisis cerebral y severos problemas físicos), Goalball (discapacidad sensorial), Baloncesto En Silla (discapacidad física). Es sin duda la parte más divertida, y donde de verdad buscamos la inclusión del colectivo. Es interesante que personas con discapacidad y sin ella, jueguen y realicen actividades físicas juntos. Con nuestros deportes adaptados los alumnos entienden las dificultades que tienen que superar estos deportistas y los sacrificios que han de realizar. se ponen en su "piel" y los entienden y admiran.

Resumiendo, nuestra "Jornada de Deporte Adaptado, Concienciación y Barreras" es una actividad modélica encaminada en lograr uno de nuestros objetivos principales: LA INCLUSIÓN SOCIAL. Debemos cuidarla haciéndola atractiva para el alumnado. Sería necesaria la implicación de un voluntariado comprometido, son muchos los centros que eligen esta actividad extraescolar. ¿Te encuentras libre, querido lector? ¿Te animas? **Te esperamos.** Contamos contigo. Siempre contamos contigo.



I JORNADA TÉCNICA Y POLITICA DE AFANIAD VINARÒS

Día 3 de mayo, día Nacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas.



Con motivo de la celebración del Día Nacional de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, Cocemfe Maestrat asistió a la I Jornada Técnica y Política organizada por AFANIAD Vinaròs.

Recordar que el Gobierno de España acordó el pasado mes de febrero establecer el día 3 de mayo como Día Nacional de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas. El Director General de Diversidad Funcional de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas, el Sr. Antonio Raya manifestó el compromiso de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas con garantizar que las personas con discapacidad puedan disfrutar del “pleno ejercicio de sus derechos”, y apelo a todos los poderes

públicos y a la sociedad civil para que se impliquen en este mismo camino. Así mismo Antonio Raya señaló que este día, propuesto por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social e impulsado por el movimiento asociativo, permite conmemorar y reconocer “la importancia de este instrumento normativo internacional” que ha supuesto un cambio de modelo a la hora de abordar la discapacidad, basado en “la dignidad, la autonomía, la igualdad y no discriminación, la participación y la inclusión, la accesibilidad y la solidaridad”. Seguidamente dio por Inauguradas estas I Jornadas Técnicas y Política.

Posteriormente se pasó a la mesa técnica con la participación de cuatro ponentes los cuales expusieron temas relacionados con la discapacidad muy interesantes.

Tras la primera mesa redonda hubo un tentempié y seguidamente empezó la mesa “Política” una mesa que reunió a todos los partidos políticos del actual consistorio para que en dos rondas poder hablar y debatir sobre la discapacidad. En la primera ronda donde los seis partidos de Vinaròs, dieron su visión de donde está la discapacidad actualmente en nuestra ciudad y una segunda ronda donde expusieron sus programas electorales entorno a este sector de la población.

Tras las intervenciones de todos, cada partido desde su punto de vista expuso cual debería ser el punto de trabajo que cada partido pondrá en marcha para poder tener una mayor calidad de vida para toda la población, en especial las personas con discapacidad, destacar que todos los partidos políticos estaban de acuerdo en impulsar la “**Taula de Treball de la Discapacitat**” con la participación de todas las entidades del sector.

Agradecer a AFANIAD Vinaròs la invitación a asistir a Cocemfe Maestrat, y así mismo como planteo y organizo esta primera jornada técnica y política.



¿Qué es la parálisis cerebral?

La parálisis cerebral es un problema que afecta al tono muscular, el movimiento y las habilidades motoras. Entorpece la capacidad de moverse de una forma voluntaria y coordinada. La parálisis cerebral puede afectar a funciones corporales que implican el uso de habilidades motoras y musculares como respirar, el control de esfínteres (heces y orina), la alimentación y el aprendizaje. La parálisis cerebral suele ser consecuencia de un daño cerebral que ocurre antes o durante el nacimiento del bebé, o bien en los primeros 3 a 5 años de la vida del niño. El daño cerebral también puede llevar a otros problemas de salud, como los problemas en la vista, la audición y el habla

Existen tres tipos de parálisis cerebral:

- 1.- La **parálisis cerebral espástica**, que causa rigidez y dificultades de movilidad.
- 2.- La **parálisis cerebral atetoide**, que causa movimientos descontrolados.
- 3.- La **parálisis cerebral atáxica**, que causa alteraciones en el equilibrio y en la percepción de la profundidad.

La parálisis cerebral no se puede curar, pero la calidad de vida de los niños afectados puede mejorar con:

- Tratamiento quirúrgico (operaciones).
- Otros tipos de tratamientos, como la fisioterapia, la terapia ocupacional, y la logopedia (terapia del habla).
- Equipos especiales que ayudan a los niños a desplazarse y a comunicarse con los demás.

Esta afección no empeora con el paso del tiempo.

¿Cuáles son las causas de la parálisis cerebral?

Se desconoce la causa de la parálisis cerebral. Pero muchos casos ocurren como consecuencia de un problema que afecta al cerebro del niño cuando todavía está en pleno proceso de formación y desarrollo, antes de nacer o durante la lactancia inicial. Estos problemas se pueden deber a:

- Infecciones durante el embarazo.
- Un accidente cerebro-vascular dentro del vientre materno o después del nacimiento.
- Una ictericia no tratada (tonalidad amarillenta en la piel y el blanco de los ojos).
- Trastornos de origen genético.
- Problemas médicos en la madre durante el embarazo.

En casos excepcionales, la parálisis cerebral ocurre porque algo va mal durante el parto y el nacimiento del bebé. Los bebés prematuros (que nacen antes de tiempo) tienen un riesgo más elevado de tener parálisis cerebral que los bebés nacidos a término. Ocurre lo mismo con los bebés de bajo peso natal y con los hijos de partos múltiples, como los mellizos y los trillizos.

El hecho de sufrir lesiones cerebrales durante la lactancia o la primera infancia también puede evolucionar a una parálisis cerebral. Por ejemplo, un bebé o un niño de menos de tres años puede sufrir daño cerebral a consecuencia de:

- Una intoxicación por plomo.
- Una meningitis bacteriana.
- Falta de irrigación sanguíneo cerebral.
- Ser sacudido o agitado durante la lactancia (síndrome del bebé sacudido).
- Sufrir un accidente de tráfico.

¿Cómo se diagnostica la parálisis cerebral?

Los bebés prematuros o que presentan problemas de salud se exponen más a tener una parálisis cerebral, por lo que se deben observar en busca de signos de esta afección. Los médicos se fijan en:

- Los retrasos evolutivos, como no alcanzar juguetes con 4 meses de edad o no sentarse con 7 meses.
- Problemas en las habilidades motoras, como no saber gatear, andar, o mover brazos y piernas de la forma habitual.
- Movimientos descoordinados.
- Tono muscular demasiado alto o demasiado bajo.
- Los reflejos del bebé (como el de prensión, cuando las manos se convierten en puños en cuanto se le toca la palma de la mano) que permanecen más allá de la fecha en que suelen desaparecer.

¿Qué problemas causa la parálisis cerebral?

Hay una amplia variabilidad en las discapacidades físicas y cognitivas (la facultad de aprender y entender) en lo que respecta a la parálisis cerebral. Algunos niños tienen muchos problemas relacionados con el movimiento y el aprendizaje, mientras que otros no los tienen. Todo depende de la medida en que esté



dañado el cerebro. Por ejemplo, una lesión cerebral puede ser leve y afectar solo a la parte del cerebro que controla la marcha. O puede ser mucho más extensa y afectar a partes del cerebro que controlan el habla y la marcha. El daño cerebral que causa una parálisis cerebral también puede afectar a otras funciones cerebrales, pudiendo provocar problemas como:

- Deficiencias visuales o ceguera.
- Pérdidas auditivas.
- Aspiración de alimentos (inhalación de alimentos o líquidos hacia el interior de los pulmones).
- Reflujo gastroesofágico (regurgitar).
- Problemas en habla y/o babeo.
- Caries dental.
- Trastornos del sueño.
- Osteoporosis (huesos frágiles y quebradizos).
- Problemas de comportamiento.
- Trastornos del aprendizaje.



Las convulsiones, los problemas en el habla y la comunicación, y los problemas de aprendizaje son frecuentes en los niños con parálisis cerebral. Muchos de ellos presentan problemas que requieren tratamiento continuo y el uso de dispositivos asistenciales, como aparatos ortopédicos o sillas de ruedas.

¿Cómo se trata la parálisis cerebral?

La parálisis cerebral no tiene cura. Pero existen recursos y tratamientos que permiten ayudar a los niños que la padecen a crecer y a desarrollar su mayor potencial. En cuanto se diagnostica una parálisis cerebral, el niño puede iniciar el tratamiento de sus problemas relacionados con el movimiento y otras áreas en que necesite ayuda, como el aprendizaje, el habla, la audición y el desarrollo social y emocional. La medicación puede ayudar a los niños que tengan mucho dolor muscular y mucha rigidez muscular. Los medicamentos se pueden tomar por boca o a través de una bomba (la bomba de baclofeno) implantada bajo la piel. La cirugía ortopédica puede ayudar a corregir las dislocaciones de la cadera y la escoliosis (curvatura anómala de la columna vertebral), que son problemas frecuentes en los niños con parálisis cerebral. Las férulas y otros correctores ortopédicos ayudan a desplazarse a algunos niños con parálisis cerebral.

Los niños pueden mejorar su salud ósea llevando dietas de alto contenido en calcio, vitamina D y fósforo. Estos nutrientes ayudan a mantener los huesos fuertes. Los médicos, los dietistas o nutricionistas y los logopedas pueden trabajar con las familias para asegurarse de que los niños reciben una cantidad suficiente de nutrientes adecuados, así como proponer cambios en la dieta o los horarios y las rutinas relacionados con las comidas, en caso necesario.

¿Qué más debería saber?

Los niños con parálisis cerebral suelen tener que visitar a muchos tipos diferentes de especialistas médicos. Su equipo médico puede incluir a médicos y cirujanos, enfermeros, terapeutas, psicólogos, educadores y asistente sociales. Aunque sea necesario contar con la visión de muchos especialistas médicos, sigue siendo importante disponer de un médico de atención primaria o de un especialista en parálisis cerebral. Este médico será quien se encargará de la atención médica de rutina de su hijo y también ayudará a coordinar las atenciones médicas de los demás médicos.

¿Dónde pueden encontrar ayuda los cuidadores de niños con parálisis cerebral?

Cuidar de un hijo con parálisis cerebral puede ser difícil de sobrellevar a veces. Estos niños no solo necesitan mucha atención cuando están en casa, sino que también necesitan ir a visitas médicas y de tratamiento. No tema dar un sí cuando alguien le pregunte: «¿Te puedo ayudar?». Sus parientes y amigos seguro que quieren estar a su lado y echarle una mano. Para sentirse menos solo y conectar con otras personas que se están enfrentando a retos similares al suyo, busque un grupo de apoyo de su localidad o por internet. También puede obtener información y recibir apoyo de organizaciones sobre parálisis cerebral, como:

- La Fundación de la Parálisis Cerebral.
- La Guía sobre Parálisis Cerebral.

Mantenerse fuerte y sano no solo es bueno para usted, sino también para su hijo y para su familia al completo.

De cara al futuro

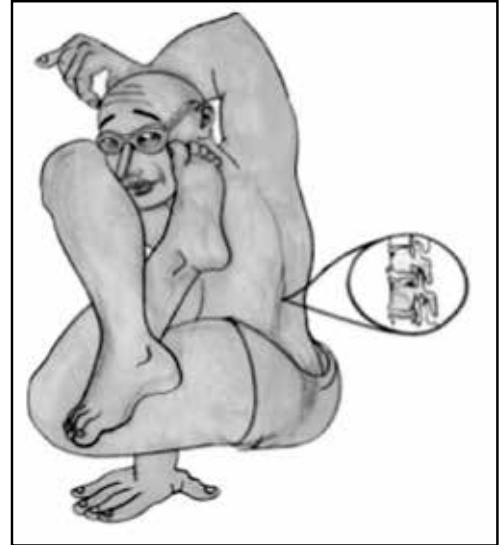
Vivir con una parálisis cerebral es diferente para cada niño. Para ayudar a su hijo a moverse y a aprender lo máximo posible, trabaje codo con codo con el equipo médico del niño para desarrollar un plan de tratamiento. Luego, a medida que su hijo vaya creciendo y sus necesidades vayan cambiando, vayan adaptado el plan según lo que sea necesario.

Parlem de "Dolor"

El dolor sempre ha sigut un tema que ha originat moltes discrepàncies al llarg dels anys. El tenim definit com una experiència angoixosa associada a un dany del teixit tant real com potencial (existeix compromís però no dany real), amb components tant sensorials, com socials, emocionals y cognitius, per tant, es transforma en un concepte molt més ampli i complex del que es pot creure. El **dolor agut** te una funció protectora de gran importància i molt útil. Ens avisa davant d'un perill o amenaça, ja que immediatament el nostre cervell ho relacionarà amb un dany tissular, com, per exemple, quan toquem la punta d'una agulla tenim la resposta automàtica d'apartar la mà per a evitar fer-nos mal. Malauradament aquesta funció es pot perdre degut a una sèrie de processos, arribant a convertir-se així en un procés crònic, on parlarem ja de **dolor crònic**, on a més, tindrem l'afegit de l'alteració de la funció física, psíquica y emocional de la persona. El cervell arriba llavors a la conclusió de que hi ha una amenaça continua que pot produir dolor i necessita protecció, sent el temps necessari per a arribar a este nivell d'uns quatre mesos per regla general, també depenent del temps de lesió i la zona lesionada.

¿Podria una persona tindre dolor sense adonar-se'n? La resposta es NO.

El dolor necessita d'atenció, per tant, si no te n'adones no hi ha dolor, i per tant, si estem sempre pendents del dolor, s'exacerba. Hauríem de diferenciar doncs els conceptes de dany (teixit) i de dolor (experiència), tenint en compte també que no hi ha relació entre la quantitat de dany sofert i el dolor sentit. Un exemple clar es el dolor lumbar, un dels dolors més comuns a la nostra societat, s'ha demostrat que no hi ha relació alguna entre l'estat de les estructures (articulacions, lligamentàries, discals...) i la simptomatologia, hi ha moltes persones amb protrusions discals, inclús hernies discals, sense que tinguin ningun tipus de dolor, normalment, perquè el cervell no interpreta aquets canvis produïts com una amenaça. Un altre factor que ens afectarà a la percepció del dolor es el context en el que es produeix, no afectarà igual una ferida en el dit per a un administratiu que treballa diàriament amb els dits i els estimula, que a un actor que no gasta els dits al dia a dia. Per tant, el dolor serà una interpretació del cervell, que crearà una experiència de dolor basada en molts estímuls sensorials, y que pot implicar o no una lesió dels teixits. De la mateixa manera, podria haver afectació dels teixits i no sentir dolor.



Entendre com funciona el dolor ens ajudarà a canviar la percepció que tenim d'ell, a saber com manejar-lo i a treballar amb ell per a que no ens supose un impediment en la vida diària.

Entendre com funciona el dolor ens ajudarà a canviar la percepció que tenim d'ell, a saber com manejar-lo i a treballar amb ell per a que no ens supose un impediment en la vida diària.



Francisco José Peris Beltrán
Fisioterapeuta y Osteópata
Clínica Monleón

Silla de Ruedas Eléctrica IGO de Pride

La silla de ruedas eléctrica I-GO de Pride, es una de las novedades más esperadas del mercado de sillas de ruedas. Está diseñada para ofrecer todas las ventajas de una silla eléctrica tanto funcionales como en seguridad y comodidad. Es plegable, incorpora suspensión en las ruedas delanteras y zona de almacenamiento bajo su cómodo asiento. Es perfecta para personas que se trasladan con frecuencia, activas y que realicen trayectos con frecuencia. Tiene 90cm de largo y 59cm de ancho, con una altura total de 50cm del asiento al suelo, y altura total de 88cm.



Perfecta para transportar y llevar de viaje

Esta silla eléctrica con un ancho de asiento de 47cm ofrece todas las comodidades que necesita una silla de exterior y para llevar de viaje a cualquier lugar. Los largos y cómodos reposabrazos favorecen a una correcta postura y a un adecuado funcionamiento del riego sanguíneo. Algo fundamental en una silla diseñada para su uso continuo. Su compartimento para almacenamiento bajo el asiento, permite al usuario transportar cualquier objeto con la mayor de las facilidades y con la seguridad de no extravíar o perder su contenido.

Sistema de plegado ultra compacto

Si algo caracteriza a esta silla de ruedas eléctrica es su facilidad de plegado ultra compacto, que la hace llegar a los 58cm de alto por 31cm de ancho 75cm de alto.

Incorpora 2 motores de 200W y sus baterías son de 6,6 Ah de Litio. El plegado se realiza mediante 6 sencillos pasos que explicamos al final de la descripción del producto.

Ficha técnica Silla de ruedas eléctrica plegable IGO

Ancho total	59cm
Largo total	88cm
Potencia del motor	200W x2
Velocidad Máxima	4,5km/h
Tipo de batería	24 voltios, 6,6 Ah Litio
Número de baterías	2
Pendiente Máxima	6°
Altura asiento	50cm
Peso máximo de usuario (Kg)	120
Ruedas traseras	21,6cm
Radio de giro	90cm
Ancho asiento	47
Ruedas delanteras	14,5cm
Alto respaldo	86cm
Alto total	90cm
Código Seguridad Social	12212703



Igualtat de Gènere a Cocemfe Maestrat



L'associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat es suma a les entitats que defensen la igualtat de gènere tant entre el seu personal laboral com entre les seues sòcies i socis. Per a que aquesta defensa es fase realitat hem dut a terme els següents fets:

- l'any 2016 vam redactar el **I Pla d'igualtat Cocemfe Maestrat** amb una vigència de dos anys. Aquest Pla va estar visat per la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives.
 - Actualment ja tenim en marxa el **II Pla d'Igualtat**, el qual estarà en vigor fins l'any 2020 i sobre el qual s'ha sol·licitat de nou el visat per part de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives.
 - En torn al programa de conscienciació i sensibilització ciutadana, vam voler dedicar un vídeo de sensibilització en relació a la dona i la discapacitat. Aquest vídeo es pot veure per les xarxes socials i a la nostra web: www.cocemfemaestrat.org.
 - Participem en campanyes d'igualtat d'altres entitats informant a les nostres sòcies i socis.
 - Tenim un espai a la nostra seu de Vinaròs per a cartelleria informativa d'Igualtat de Gènere.
 - Duem a terme un programa d'inserció sociolaboral per a dones en discapacitat
- Hem col·laborat en l'associació Femme Força Vinaròs en la recerca de dones per a participar en la gravació del seu espot per al dia de la dona.
 - Vam participar en els actes que es van organitzar per al dia de la dona per part de l'associació Femme Força Vinaròs. Una de les nostres sòcies va explicar la seua experiència i dificultats com a dona en discapacitat en les diferents etapes de la seua vida.
 - Informem als nostres socis i sòcies de diferents activitats que es duen a terme per la comarca en relació a la igualtat de gènere, la conciliació, etc.
 - Hem format part d'una Taula Rodona organitzada per l'Ajuntament de Benicarló. "Dones amb Discapacitat: un Repte per a la Igualtat".

Aquest és només el principi. A l'aprofundir en el tema, te'n adones de quan falta per fer i que com associació volem contribuir en conscienciar a la població, tant en discapacitat com sense, en disminuir les desigualtats, en empoderar a les nostres usuàries, en animar a formar-se a tots i totes en igualtat i en col·laborar a crear uns pobles on totes i tots puguem gaudir dels mateixos drets.



LA INCLUSIÓ SOCIAL



En qualsevol societat diversa com la nostra, la inclusió educativa i social de les persones amb discapacitat és necessària per garantir una societat més justa i igualitària. L'eliminació de barreres no només físiques sinó també psicològiques respecte al món de la diversitat funcional fa que totes les persones puguem accedir amb igualtat d'oportunitats a espais i esdeveniments que fa anys era del tot impensable accedir-hi. La inclusió és un camí dur ple d'obstacles, en el qual a les persones amb discapacitat els costa caminar. Necessitem una escola inclusiva que canvie la mirada i veja la diferència no com a obstacle sinó com a punt enriquidor. Necessitem un lleure i oci inclusiu perquè xiquets i xiquetes amb discapacitat també puguem gaudir dels parcs dels nostres pobles i ciutats i participar de qualsevol activitat cultural, esportiva i de lleure, malgrat la seua discapacitat. Sortosament, la societat comença a prendre consciència i poc a poc, comencem a normalitzar la diversitat però l'objectiu a assolir és la INCLUSIÓ, pertànyer al grup. No només vull que em convides a la festa sinó que em tragues a ballar i veuràs que de mí, també n'aprendràs. La família de l'Estel del Collet de Benicarló va convidar a Àngels a participar-hi i ella, amb les seues dificultats i les seues fortaleses va sortir a l'escenari com una xiqueta més. Gràcies per fer possible la participació enriquidora per a ella, i per a la resta de xiquets i xiquetes que van veure i normalitzar que tot i ser diferent, també pot participar, riure, compartir i ensenyar. Perquè el canvi cap a la plena inclusió no és altra cosa que un món més equitatiu i respectuós davant les diferències. I tú? Inclous o exclous?



Vanessa Forner



Mayo y primera quincena de junio, la discapacidad se hace presente en Benicarló

La Comisión de Trabajo sobre las Personas con Discapacidad, del Consejo Municipal de Bienestar Social, ha sido la encargada de preparar un extenso, atractivo y variado programa para las personas con discapacidad, también para el público en general interesado en todas las actividades del colectivo.

En este programa tan extenso que fue presentado en su día en los Medios de Comunicación por la Concejala D^a Filo Agut, Presidenta del Organismo Autónomo de Centros Sociales Especializados (OACSE), donde también estaban presentes el Director del Centro Ocupacional el Maestrat, D. Juanma Torres, D. Ramón Meseguer, Presidente de COCEMFE MAESTRAT, D^a Eva Fibla de Afanias Benicarló y D^a Julia Rodríguez representando a COCEMFE MAESTRAT en Benicarló, incluye actuaciones de teatro, precisamente este mes dedicado a la Discapacidad en Benicarló comenzó con la obra Actuación del Proyecto Divergente, a cargo de la Asociación Ateneu, Daño Cerebral Adquirido y la Compañía de Teatro de Caixó; talleres, charlas, música, campañas de sensibilización, deportes y un etc. muy extenso forman parte del mismo.

El **jueves 16 de mayo** se celebró la XII JORNADA de Deportes Adaptados, siendo ésta una actividad de las más atractiva y participativa del programa, donde el colectivo se lo pasa genial con todos los juegos y deportes preparados para ellos: Tenis Mesa, Boccia, Fútbol Sala, Baloncesto en Silla y Juegos de Mesa, destacando el Fútbol Sala y el Baloncesto en Silla que se juegan entre personas con y sin discapacidad. Las gradas en estas actividades están repletas del colectivo y sus familiares animando y divirtiéndose. Todo esto finaliza con una comida preparada por Profesores y Alumnos del CIPFPB (Centro Integral Público de Formación Profesional de Benicarló).





Posa't el Cinturó, es una campaña Organizada por COCEMFE MAESTRAT que se realiza por las calles de la ciudad, con la intención de sensibilizar a los conductores en el uso del cinturón de seguridad.

El **sábado 25 de mayo** se celebró la I Jornada Inclusiva de Deporte Adaptado, una gran Jornada organizada por COCEMFE MAESTRAT con la colaboración del Ayuntamiento, aquí participaron varios equipos de



Gimnasia Rítmica Femenina, tanto con discapacidad como sin ella, destacar que en uno de los equipos con discapacidad participó un varón, siendo la admiración de sus compañeros como del público asistente.



El **domingo 2 de junio**, tuvo lugar el VIII Certamen Ciudad de Benicarló, Campeonato de la Comunidad Valenciana de Ciclismo Adaptado y que, como en ediciones anteriores, está organizado por COCEMFE MAESTRAT con la colaboración de la Regiduría de Deportes del Ayuntamiento de Benicarló.

Cada año este deporte es más reconocido por el público en general y particularmente por los benicarlandos ya que sus calles son recorridas por estos ciclistas con gran entrega, esfuerzo y sacrificio. Finalizada la prueba se hizo la entrega de premios.

El teatro, también una de las actividades más destacadas de este mes dedicado a la discapacidad, pondrá fin al extenso programa el 9 de junio, representando la obra, Superhéroes: Capítulo 1, en el Auditorio Municipal Pedro Mercader.

Desde COCEMFE MAESTRAT queremos dar las gracias al Ayuntamiento de Benicarló por estas iniciativas y a todas las asociaciones que hacen posible que el colectivo de la discapacidad, sea un poco más feliz y visible en la sociedad y ojalá que ésta sea cada día más solidaria con el mismo.

ramillet fotografic



MES DE LA DISCAPACIDAD EN BENICARLÓ



CURS DE FORMACIÓ: ESTRATÈGIES INCLUSIVES EN EDUCACIÓ FÍSICA

ESTRATÈGIES INCLUSIVES EN EDUCACIÓ FÍSICA
13 ABRIL 2019



CURS SEMIPRESENCIAL 20h
9h presencials
11h seguiment on line

Lloc de realització: gimnàs CEFP Sant Sabornia
Hores: 9:00 a 20:00
Inscripció: www.cocemfe.maestrat.org
Contacte: deport@cocemfe.maestrat.org



Cocemfe Maestrat també aposta per la formació. El passat mes d'abril, amb la col·laboració del CEFIRE i el Consell Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Vinaròs, Cocemfe Maestrat va organitzar un curs de formació en



estratègies inclusives. El curs, impartit per Esther Santos Ortega, responsable del programa esportiu de Cocemfe Maestrat, estava dirigit a monitors/es d'activitats físiques i docents d'educació física, amb l'objectiu principal de dotar de recursos als responsables de l'activitat física per incloure en les activitats a persones amb qualsevol tipus de discapacitat. La primera part del curs va ser presencial i va alternar explicacions teòriques amb pràctiques de les diferents activitats adaptades a les diferents discapacitats. La segona part del curs va ser online, amb propostes de debat, exercicis pràctics i examen teòric.

Un total de 17 persones, molt motivades pel tema, van participar en aquesta primera edició del curs de formació en estratègies inclusives. La valoració que van fer els alumnes al finalitzar el curs va ser molt positiva, proposant augmentar la durada del curs i el temps de pràctica. Esperem poder fer moltes més accions formatives que ajuden als professionals de l'esport a dur a terme activitats físiques inclusives.



XIV Concurso de Dibujo, "Créixer" ...en la Diversidad

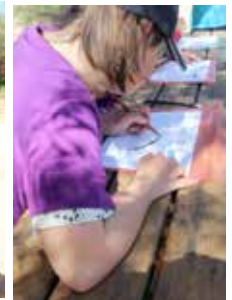


Fundación Solidaridad Carrefour apoya siempre a los colectivos más desfavorecidos de la sociedad, entre ellos al colectivo de la discapacidad o personas con riesgo de exclusión social y, de la mano de la Dirección de Recursos Humanos, promueve la *integración* laboral de los mismos y fomenta la participación de los colaboradores de Carrefour España en las diferentes iniciativas sociales.

Gracias a dicha fundación, la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT puede realizar actividades como "Créixer" ...en la Diversidad, concurso de Dibujo Adaptado que se realiza en la Ermita de Nuestra Señora de la Misericordia y San Sebastián, Vinaròs, para los alumnos del Colegio de Educación Especial Baix Maestrat.

Fundación Solidaridad Carrefour Vinaròs, el 22 de mayo, proporcionó todo el material necesario para que estos alumnos pudieran proyectar sobre el papel su imaginación creativa, como así fue. Antes, se les invitó al almuerzo que trabajadores de Carrefour Vinaròs les habían preparado con mucho cariño, cariño que impartieron durante toda la jornada, logrando que todos estos chicos fueran muy felices. Gracias.

El 6 de junio, a la entrada de Carrefour Vinaròs, concluía el XIV Concurso de Dibujo "Créixer" ... en la Diversidad con la entrega de premios. Antes



de realizarse la misma, tenían preparado otro almuerzo en las instalaciones de Carrefour Vinaròs que también fue del agrado de todos. Como en ediciones anteriores, se fue nombrando a todos los participantes, haciéndoles entrega de regalos preparados por Fundación Solidaridad Carrefour Vinaròs que sin duda alguna hicieron muy feliz a todos los participantes. Se dejó para el final la entrega de premios a los ganadores de las diferentes categorías, que este año han recibido:

Primer premio categoría "A" - Iván Martínez López



Segundo premio categoría "B" - Mohamad el Amr Ani



Tercer premio categoría "C" - Lucía García



Queremos desde COCEMFE MAESTRAT, dar las gracias a D. Antonio Soler Mallorquín, responsable de Carrefour Vinaròs, por su compromiso y empatía con el Colectivo de la Discapacidad y a todos sus trabajadores que atendieron con su cariño a estos "artistas" maravillosos, realizando una labor extraordinaria, para que todos ellos se sintieran inmensamente felices. En la entrega de diplomas estuvo presente la concejala del Ayuntamiento de Vinaròs, D^a Begoña López, junto al director del Centro Carrefour Vinaròs, D. Antonio Soler y el presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad, D. Ramón Meseguer y otros representantes del establecimiento. Gracias a todos.



DÍA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT



Com ja fa més de tres anys, l'IES Ramón Cid va celebrar el DMAF. Durant el matí del divendres dia 5 d'abril, amb molta energia i il·lusió, professors i alumnes van estar preparant aquesta jornada. A l' 'hora de l'esbarjo va donar inici la desitjada jornada. Vam començar amb la tradicional performance de les anelles olímpiques, acompanyada pel fil musical de Carles Santos, utilitzat a la cerimònia d'inauguració dels JJOO Barcelona 1992. Seguidament, va donar inici la clàssica cursa solidària, amb l'arc d'eixida de Hj-Crono i inaugurada per la nostra Alcaldessa, Xaro Miralles i la benicarlanda, campiona d'Espanya, Carla Masip. Aquest any els diners eren per a BAMESAD COCEMFE, els quals van participar en l'organització de les nostres activitats. Destacar la gran participació de tota la comunitat educativa, es va aconseguir un nou rècord de km correguts amb un total de 3.111 KM i una previsió de recaptació de

més de 3.500 €. Al mateix temps es van organitzar altres activitats com el taller de TRX, dirigit pel professor Oscar Bover; bàsquet en cadira de rodes i tenis taula (Bamesad); salt d'alçada, amb els campions d'Espanya actuals Alexis Sastre i Cristina Ferrando; circuit parkour (alumnes IES); escacs, partides simultànies amb Enoc Altabàs; jocs recreatius i alternatius, alumnes del cicle d'Animació i zumba, per Rosa Mari de Mou-te. La jornada va finalitzar amb un sorteig de material esportiu, plantes i carxofes donades pels nostres patrocinadors. Cal destacar que aquest any el departament d'Educació Visual i Plàstica i Educació Física van organitzar un concurs per al cartell d'aquesta jornada, en el que la guanyadora va resultar ser una alumna de 2ⁿ de Batxillerat, Ayelén Hidalgo, la qual va ser premiada amb un xec de 50 euros per a gastar en material esportiu. Va ser molt emotiu vore com quasi 900 persones, de diferents generacions, cultures i tradicions, gaudíem d'aquesta jornada. El sentiment que es genera en aquest dia no ho podem explicar amb paraules, sols cal que mireu les imatges que us adjuntem. En l'èxit de la jornada cal destacar la col·laboració de tot el claustre, així com l'ajuda dels atletes de Benicarló i Campions d'Espanya Alexis Sastre, Cristina Ferrando i Carla Masip, la Brigada de Serveis i Policia Local, Regidoria d'Esports, Caixa Benicarló, Benihort, Impremta 4 Colors, Associació Mou-te, Sempreflora, Cocemfe Maestrat, Enoc Altabàs, Rosa Mari de Mou-te, Esports Arín i HJ Crono. MOLTES GRÀCIES A TOT@S



SALIDA POR PEÑISCOLA Y SUS ALREDEDORES EN HAND BIKE



En esta ruta que organizo la Agencia de Viajes Especializada Bici Maestrat en el norte de Castellón para ciclistas de Carretera-Mountainbike y Hand Bike, y que es la gerente Laura Batiste, la cual también es ciclista y que los acompaño en la salida a Peñíscola con subida incluida a la urbanización Cerro Mar de dicha ciudad en el mar, las vistas que ves desde Cerro Mar son muy bonitas. En esta salida también participo un amigo en común muy especial para Pepe Colom, como para el que escribe estas líneas, me refiero a nuestro amigo Diego Ballesteros que

es de Barbastro (Huesca) al cual un coche lo atropello y lo dejo en silla de ruedas como a nosotros, pero como dice el, **a pesar de ello soy afortunado, debería estar muerto y no lo estoy, debe ser por algo**. Procura no pensar en lo que no puede hacer y dirige su energía hacia lo mucho que le queda por hacer. No renuncia a las cosas que le importan. La vida no es un camino sencillo, debemos dar lo mejor de nosotros para superar los obstáculos. Su lema es **QUERER ES PODER**. Vivir es un lujo, no lo desaproveches. Les deje el reportaje fotográfico de esta salida tan bonita por Peñíscola y alrededores.



Exposició ATRAPASUEÑOS...



En la Biblioteca Municipal de Vinaròs, se ha inaugurado una interesante exposición de trabajos realizados por personas con discapacidad. Son trabajos excelentes, de gran calidad, colorido, formas y sobre todo de una gran creatividad e imaginación.

Que es la **leyenda del atrapasueños**: Los atrapasueños son instrumentos de poder de la medicina chamánica, cuyo origen se remonta a las tribus indias americanas, sin embargo, este objeto que se volvió con el mundo moderno un accesorio de moda atesora un gran significado. Cuenta la leyenda que existía una **hermosa mujer araña** llamada **Asibikaashi** cuya misión era mimar y proteger los sueños de los niños de la tribu Ojibwa que habitaba Norteamérica. Esta mujer araña amaba tanto a los niños, que todos los días cuando llegaba la noche se acercaba a las camas y cunas de los más pequeños de la tribu, y comenzaba a **tejer una tela de araña** que iba colocando con cariño sobre cada pequeño. Esta fina y delicada tela de araña ayudaba



a filtrar los malos sueños y las pesadillas mientras los niños dormían. La tribu Ojibwa se fue haciendo cada vez mayor y expandiendo por toda América del Norte, lo que hizo que el número de bebés y niños fuera creciendo también cada vez más. Es por esta razón que a la mujer araña no le daba tiempo de tejer y visitar todas las noches a cada uno de los niños de la tribu. Fue a partir de entonces cuando las madres y las abuelas comenzaron ellas mismas a tejer unas mallas de finos y delicados tejidos para proteger a sus pequeños. Tal era el amor con que lo hacían, que estas mallas adquirieron las mismas **propiedades mágicas** que la tela de la mujer araña. Estas mallas tejidas por madres y abuelas dieron lugar a los atrapasueños que conocemos actualmente, y de esta manera los bebés y niños pudieron continuar durmiendo tranquilos y protegidos, porque los malos sueños y las pesadillas quedaban atrapados en la malla y eran eliminados con los primeros rayos de sol. Los **buenos sueños** y las **ilusiones**, en cambio, se deslizaban por las plumas y caían sobre sus pequeñas cabecitas mientras dormían. A día de hoy los atrapasueños no sólo constituyen un elemento decorativo precioso, sino que se cree que nos acompañan para atraer **lindos deseos, anhelos, bienestar familiar, grandes éxitos, armonía, mucha salud** y ¡enorme **energía positiva!**



Campeonato de España de Boccia, Fuenlabrada (Madrid)

La Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), junto a la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido (FEDPC) y la colaboración del Ayuntamiento de Fuenlabrada, organizaron el Campeonato de España de Boccia Equipos y Parejas por SSAA y Clubes 2019, en el Polideportivo el Arroyo en Fuenlabrada. Más de 72 deportistas de toda España se dieron cita el fin de semana 22 y 23 de junio en la segunda competición más importante del calendario Paralímpico Nacional de Boccia. La sección deportiva de Cocemfe Maestrat, Bamesad participo con el deportista Sergio Sanahuja, que jugo con la deportista Esme Galves compañera de juego por parejas del equipo Maset de Frater de Castellón. Jugaron cinco partidos con tres victorias y dos derrotas. El juego realizado fue de menos a más, lo que quedaron los quintos de España el mismo puesto conseguido el año pasado, pero con buenas y mejores sensaciones que el año pasado. Nuestro deportista quiere dar las gracias al club Bamesad y al club Maset de Frater porque sin ellos no hubieran podido jugar este campeonato nacional de Boccia, especialmente a sus entrenadores: Angela, Borja, Roberto y Lluna. También quiere agradecer a su auxiliar de Boccia, Viki la cual ha estado muy por encima en toda la competición, sin olvidar el apoyo de su hermana Marjorier Sanahuja su cuñado Ximo que han sido sus asistentes personales. A todos ellos mil gracias.



Homenaje a los deportistas de Vinaròs



En el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Vinaròs, se ha celebrado un acto muy emotivo en reconocimiento al esfuerzo y a los éxitos logrados por seis deportistas Vinarocenses, entre los que se encontraba Albaro Urgelles. Para la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat y su Sección de Deportes Bamesad, es un gran honor tener un Campeón de España en Tenis de Mesa en la Categoría Adaptada, Síndrome de Down, y haber sido homenajeado junto a otros deportistas. El trabajo que realiza nuestra Asociación y su Sección Deportiva Bamesad, está logrando grandes éxitos, no sólo a nivel local sino también a

nivel nacional, gracias al sacrificio y voluntad que todos sus miembros dedican al colectivo. José Chaler, concejal de Deportes, ha señalado que **“el esfuerzo y el trabajo de Albaro, de su entrenador, del club Bamesad y de su familia han permitido que logre estar en la cima de tenis mesa adaptada y que merece el reconocimiento de toda la ciudad”**. En el acto de entrega del reconocimiento ha estado también presente el alcalde de Vinaròs, Guillen Alsina, y diferentes ediles de la corporación municipal. Enhorabuena a todos los que forman y colaboran con la gran familia que es el club Bamesad de Cocemfe Maestrat, con Esther Santos al frente como responsable de la sección deportiva y, sin olvidar a su presidente, los entrenadores y deportistas que con su trabajo consiguen que logros como los arriba mencionados sean una feliz realidad. Gracias a todos y enhorabuena Albaro Urgelles.





panthera.



ORTOPEDIA TÉCNICA

CALLE SAN FRANCISCO, 2 (Esq. CALLE DEL PILAR) - 964.40.74.82

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83