



SEMPRE TEUA

La teua llengua

Revista nº 27
2n Semestre 2020



Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA

Campanya #Quieropoder



**Adaptem
les
activitats
esportives
a la
Covid-19**

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 és l'òrgan de difusió imprès de l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT i pretén ser un vehicle d'informació per al col·lectiu en els diferents aspectes de la discapacitat.

Els articles i opinions que es publiquen són responsabilitat dels signants.

Els coordinadors i editors, en acceptar els treballs, regulen unes normes bàsiques concordes amb l'ètica de la publicació.

Donem les gràcies a totes les persones que han fet possible la publicació i difusió d'aquesta Revista

Revista Redacció i Maquetació

Edició: COCEMFE MAESTRAT

Coordinació: Manolo Celma Campanals

Redacció: Esther Santos Ortega

Maquetació: Amela



Seu Social Vinaròs

C/ Juan Giner Ruiz, 5 baixos
12500 Vinaròs

Seu Social Benicarló

Av. Sant Francesc, 95
12580 Benicarló

Seu Social Peníscola

C/ Mestre Bayarri, 3
12598 Peníscola

Contacte

Tels. 977071447 – 692205521

info@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org

Imprimeix:

Artes Gráficas CASTELL Impresores

C/ Dr. Fleming, nº 6

12500 Vinaròs

webmaster@editorialantinea.com

Junta Directiva Cocemfe Maestrat:

President: Ramón Meseguer Albiach

Vicepresidenta: Esther Santos Ortega

Secretària: M^a Teresa Aya Prades

Tresorera: M^a Teresa Vázquez Ferro

Vocals:

Julia Rodríguez Baza

Manuel Martínez Pantaleón

Juan Balbas Rodríguez

Marcela Rocchia

Han col·laborat en aquest número:

Rafael Mingo, Ortopedia Tècnica Roca, Clínica Monleón Fisioterapia-Osteopatia-Podologia, la UJI, Kevin Zamora, Esther Santos, Ernesto Carbonell, Patricia Casas, Sergi Farré y Manolo Celma.

Dipòsit Legal: 407-2010

Salutació del president

Benvolguts i benvolgudes socis i sòcies:



En primer lloc, i fins i tot, sabent que els meus bons desitjos arribaran tard, per motius de publicació de la revista, vos desitge uns nadals molt especials, encara que diferents, i un any 2021, ple d'il·lusió i tant de bo, buit de covid-19, on tots puguem abraçar-nos i realitzar les nostres activitats, amb la mateixa alegria amb la que ho fèiem anteriorment.

He repetit en més d'una ocasió, i en aquest mateix espai, que la nostra marxa com a Associació, recordem que ja són més de dues dècades lluitant pel col·lectiu, a vegades fent passos xicotets, però sempre segurs i amb vista de futur, ens ha fet créixer com a entitat, adaptant-nos a les necessitats i evolucionant amb totes, creant nous serveis i noves activitats, sempre amb una finalitat comú, **aconseguir la plena integració i inclusió a través de l'àmbit de l'ocupació i formació, accessibilitat, esport adaptat, oci, xarxes socials, sanitat, del conjunt de persones amb discapacitat.**

També, els canvis han arribat per al vostre President, i vos vull informar que he sigut nomenat **President de COCEMFE CASTELLÓ, i Vicepresident de COCEMFE COMUNITAT VALENCIANA**, des de setembre d'aquest any 2020.

Suposarà, per a mi, un treball extra molt important i, per descomptat, molt il·lusionant, sempre comptant amb tots i totes vosaltres, si cap, amb més implicació en les tasques, perquè el nostre extens ventall de programes puguem continuar desenvolupant-se amb èxit.

Per tot el que s'ha dit i, per a acabar, vull transmetre com a President de COCEMFE MAESTRAT, el meu compromís per a que les persones amb discapacitat puguem continuar treballant en el nostre projecte, amb esforç i il·lusió per a construir un present i un futur millor per a totes i tots. Reitere, compte amb tots vosaltres i desitjo que m'acompanyeu en aquesta nova marxa.

Una abraçada forta

Ramón Meseguer Albiach

President de l'Associació de Persones amb Discapacitat
COCEMFE MAESTRAT

Colaboran:



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

UN HOMBRE CLÍNICAMENTE EXTRAÑO

¡Buenas! Me llamo **Kev Zamora** (A.), tengo 24 años y, ante todo, soy **RESILIENTE**. Pese a presentar algo más de Afectación Cerebral, nada “me” logra frenar. Con **VOLUNTAD, IMAGINACIÓN Y CONSTANCIA**, todo lo que te propongas, lo vas a poder **MATERIALIZAR**.

Concibo la Vida como una mera sucesión de “Golpes”... Ante esto aparecen dos Opciones: podemos **LEVANTARNOS** y Afrontar los Obstáculos (muy recomendable) o podemos Limitarnos a Ignorar, sin lograr Mejorar (nada recomendable).



Mi último bachecito ha durado más de tres años, durante los cuales, nunca he dejado de **CREAR**. Cambié de Rumbo, necesitaba continuar. Sin poder continuar “la ingeniería” y, dando un Nuevo Sentido a “MI” VIDA, supe **DIVERSIFICAR**. Empecé “la” **REHABILITACIÓN** (Cognitiva) y, al poco tiempo, comencé a desarrollar otra **IDEA** algo Original. Durante ese año, **ESCRIBÍ, ILUSTRE** (con dibujos hechos a mano y digitalizados) y **MAQUETÉ** un **LIBRO GRÁFICO** de **AUTOAYUDA**, para Ayudarme y **AYUDAR a MEJORAR**. Lo llamé “Un(a) **“HOMBRE” CLÍNICAMENTE EXTRAÑO@**”, puesto que representa a la **DIVERSIDAD** de **TODA** nuestra **HUMANIDAD**. Y en él, vuelco y os brindo “mi” **EXPERIENCIA**, para Ayudaros y **GUIAROS**, en vuestro “destino” aún por trazar. Esta estaba compuesta por dos tomos, en su Versión Original (en Pruebas). En la 3ª **EDICIÓN**, ambos, se han logrado “Fusionar”.



(1) Contiene más de **80 EJERCICIOS COGNITIVOS**, para ayudarte a **ENTRENAR** todo tu **POTENCIAL** (CEREBRAL).

(2) Una “**GUÍA de SUPERACIÓN**”, para orientar(te) en “tu” **CONSTANTE “MEJORAR”**. De forma **PRÁCTICA**, ilustrada con **DIBUJOS “PROPIOS”** y diseñada para Incentivar todo “tu” **POTENCIAL, RESILIENTE y CREATIVO**.

Como **CREADOR/A**, te **ANIMO** a que **ELIJAS** tu **REFERENCIA**. Puedes contar con nosotrxs, lxs **RESILIENTES NATURALES**, estamos a tu lado para **AYUDAR**. Busca la **Ayuda** (que necesites), **PREGUNTA** y empieza a **PENSAR** y **CREAR**. Solo tú **SABES DÓNDE PUEDES LLEGAR** y, por ende, solo tú te **PUEDES LIMITAR**.

Ahora vamos a **PREGUNTAR(NOS)**:

*¿i Y si Nadie fuera **disCAPACITADO(A)**... !?
¿i y si el hecho de **VIVIR IMPLICARA** una **GRAN CAPACIDAD** !?*

*¿i Todas y todos Podemos **MEJORAR**?
¿i Y si la verdadera “**incapacidad**” resultara de intentar “**Recordar**” sin utilidad!?*

*¿Alguien puede **OBJETIVIZAR**...?
¿o **PENSAR** es tan sumamente **Difícil** que nos **Limitamos** a **Opinar**?*

Como puedes empezar a denotar, tenemos TODA la VIDA para APRENDER a PENSAR, QUERER ES PODER y el SABER NO OCUPA LUGAR, así que, sin “piernas”, siempre puedes Aprender a Volar.

UN POCO DE HISTORIA RECIENTE:

Como “ya” Futuro Resiliente, tu propia historia, te animo a contar. La mía es fácil de resumir, como otrxs muchas y muchos Ejemplos, SOY EXPERTO/A en DIVERSIFICAR.

A nivel académico nunca he tenido “problemas”. Pese a faltar innumerables días, nada me ha impedido avanzar. Tras la ESO, cursé un CFGM y CFGS en Electrónica (Telecomunicaciones y Robótica). Acto seguido llego “el diluvio universal” y “mi” rumbo se tuvo que “modificar” (como ya he podido comentar). Tras ese año sabático y productivo, volví a empezar a ESTUDIAR y, como seguía sin las funciones necesarias para “calcular”, decidí FORMARME PARA AYUDAR. Comencé a cursar el GRADO de PSICOLOGÍA (a Distancia) y, ahora, en él, me podéis encontrar.

Nos volvemos a PREGUNTAR:

¿ EVOLUCIONAMOS o Involucionamos ?

¿ APRENDEMOS u Olvidamos ?

¿ EDUCAMOS o Inutilizamos ?

¿ Nuestra “Educación” logra EDUCAR ?

¿i Y tú, te FORMAS para AYUDAR... !?

¿ Contribuyes con nuestra “ansiosa” EVOLUCIÓN SOCIAL ?

Para terminar este texto (algo) caótico, vuelvo a animarte a **APRENDER** y **PENSAR**. Aquí tienes “mi” primera obra, para que puedas **ENTRENAR**. Junto a la de otras muchas Personas aún por sumar, brindo parte de mi EXPERIENCIA, junto a multitud de recursos e ideas, para intentar ayudar.

Deja de ser MEMORístico/a y Aprende a Ingeniar. La vida te pondrá a prueba y, cuando lo haga, lo deberás sobrepasar. A todas/os nos “aprieta” y “aprieta”, sin queremos soltar y, lo único que marca la Diferencia, radica en nuestra Actitud y Aptitud, para Sabernos “Adaptar”. Aprovecha todas las Herramientas que te queremos presentar, así como todas las que, tú mismo, puedas IMAGINAR. Esfuéstrate por demostrar tu Potencial.

¡IMAGÍNA & VISUALÍZA...! Abre nuevas “Puertas” a tu ORIGINALIDAD.

¡APRÉNDE(TE) A DIFERENCIAR! Fortalece tus “fortalezas” y empieza a Relativizar.

Existen “Infinitas” **SOLUCIONES**, tantas como puedas gestar.

Y como seres Científicos, la CIENCIA acumula (todo) nuestro “Saber Popular”.

Considera este escrito, como un incentivo para tu DIVERSIDAD FUNCIONAL.

(Si quieres) **¡Consigue tu libro, ayúdate y empieza a MEJORAR!**

(Un guía para tu mejora, una motivación por sumar, una colección de ejercicios mentales, herramientas para lograr empezar a “volar”)

Contáctame vía: contactaconkev@gmail.com o llamando al teléfono (+34) 633 977 311. Un abrazo.

Només un 2% dels edificis construïts després del 2011 són universalment accessibles

Segons l'estudi 'L'accessibilitat del nou habitatge a Espanya'

D'acord amb l'estudi "L'accessibilitat del nou habitatge a Espanya" elaborat per la Fundació Mutua de Propietarios en col·laboració amb la Càtedra UNESCO d'Habitatge de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona, només un 2% dels edificis construïts després de 2011 són universalment accessibles a pesar que ja s'haurien d'haver construït conforme el que marca la **Llei sobre l'accessibilitat i no discriminació de les persones amb discapacitat**.

A Espanya, on existeixen 9,8 milions d'edificis destinats als habitatges 3, 2,5 milions de persones tenen problemes de mobilitat, 608.000 viuen soles a la seva llar 2 i 100.000 no surten mai de casa seva.

L'informe "L'accessibilitat del nou habitatge a Espanya" ha analitzat i comparat el grau d'accessibilitat dels habitatges construïts abans i després de 2011, tant des del punt de vista de l'accessibilitat universal, com des de l'òptica de l'accessibilitat legal. Des del punt de vista de l'accessibilitat universal s'ha millorat lleugerament, passant d'un 0,6% als immobles construïts abans de 2011 a un 2% en aquells construïts després de 2011. Pel que fa a "accessibilitat legal", només un 5% dels edificis construïts després de 2011 són totalment accessibles en tots els seus punts (des del carrer a la porta del pis), a pesar que ja s'haurien d'haver construït conforme als requisits que marca la llei. L'accessibilitat universal s'ha convertit en una qüestió clau perquè les persones amb mobilitat reduïda puguin viure en condicions dignes i l'estat de confinament ens ha fet reflexionar sobre com vivim i l'espai que habitem, posant-se de manifest la necessitat de controlar i promoure que els edificis de nova construcció compleixin amb la normativa vigent en matèria d'accessibilitat. D'aquesta manera l'informe revela que els habitatges milloren, encara que sigui lleument, en tots els punts del recorregut. Un estudi fet a Catalunya ens diu que l'entrada de l'edifici, l'accessibilitat del porter automàtic ha millorat considerablement (d'un 8% a un 23%), igual



ha passat amb l'accessibilitat universal de l'ascensor (del 3% a un 18%). Si ens centrem amb el porter automàtic, el 31% dels casos no el poden utilitzar les persones amb cadira de rodes i un 48% dels casos no és videoporter, sent ressenyable que un 2% els manqui el porter automàtic. Avançant una mica més, el 45% de les portes d'entrada a l'edifici no s'aguanten soles ni es tanquen lentament i el 35% són pesades. Sobre els elements previs a l'entrada, als immobles de nova construcció encara continuen existint un 30% d'entrades amb graons o escales, un 54% els manca la rampa i només un 8% té elevadors elèctrics. A més, en el cas que existeixi rampa, el principal problema és que no te baranes a banda i banda (44%) o aquesta està excessivament inclinada (16%). Pel que fa al porter automàtic, el 31% dels casos no el poden utilitzar les persones amb cadira de rodes i un 48% dels casos no és videoporter, sent ressenyable que un 2% els manqui el porter automàtic. Avançant una mica més, el 45% de les portes d'entrada a l'edifici no s'aguanten soles ni es tanquen lentament i el 35% són pesades. Sobre els elements previs a l'entrada, als immobles de nova construcció encara continuen existint un 30% d'entrades amb graons o escales, un 54% els manca la rampa i només un 8% té elevadors elèctrics. A més, en el cas que existeixi rampa, el principal problema és que no te baranes a banda i banda (44%) o aquesta està excessivament inclinada (16%).

L'assaig del confinament

L'estudi "L'accessibilitat del nou habitatge a Espanya", realitzat a prop de 450 edificis d'habitatges construïts a partir de 2011 en els mesos del confinament, ha posat també sobre la taula la necessitat de prendre determinades mesures de seguretat i distanciament social tenint en compte les especials necessitats d'accessibilitat de les persones amb mobilitat reduïda. Els edificis haurien de comptar amb un espai habilitat, prou aïllat i accessible a l'entrada per a utilitzar i tractar amb seguretat el material de protecció. A més, els accessos haurien de dissenyar-se per a evitar la propagació de potencials virus i els edificis que comptin amb patis interiors i amb zones comuns haurien d'assegurar-se que es poguessin compartir per a diverses persones mantenint la deguda distància de seguretat respectant l'accessibilitat universal.

HORARI D'ATENCIÓ

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Només atenció telefònica

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: benicarlo@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

Només atenció amb cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administración@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Dilluns, Dimecres i Divendres de 10 a 13 horas

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administración@cocemfemaestrat.org

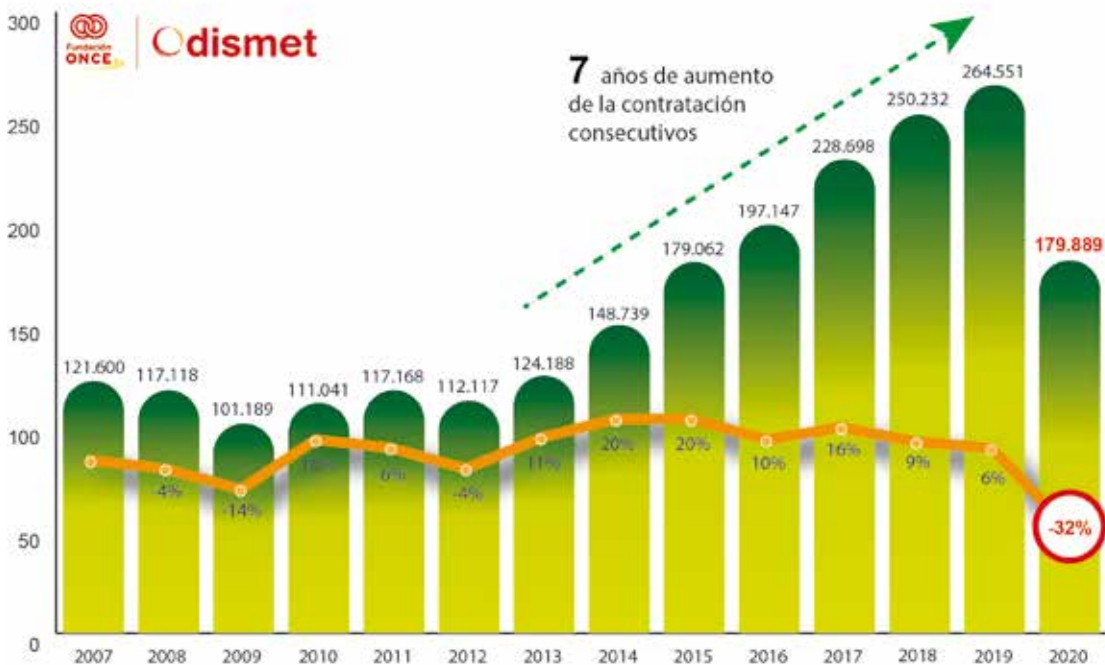
El empleo de las personas con discapacidad condicionado por la pandemia

La **Discapacidad** está marcada este año por datos desalentadores que predicen un complejo futuro para el colectivo en muchos ámbitos, pero muy especialmente en el de la inclusión laboral.

Solo desde el rigor y la calidad de la información ofrecida por las fuentes oficiales es posible abordar y conocer la realidad de las personas con discapacidad. Gracias, entre otros, a la labor del Instituto Nacional de Estadística, disponemos de un notable volumen de información para adentrarnos en los aspectos que marcan la vida de las personas del colectivo. La crisis sanitaria que vapulea al mundo desde principios de año, conlleva consecuencias económicas y sociales que perjudican el bienestar de la población en general y de las personas con discapacidad en particular; un colectivo que ya de por sí parte de unas condiciones desfavorables y discriminatorias.

Contratación a personas con discapacidad por años

Acumulado a tercer trimestre del año



El empleo como pilar en el que se sostiene nuestro armazón social se ha desplomado, afectando de forma genérica a distintos sectores, industrias y colectivos. En este escenario, las personas con discapacidad, como colectivo especialmente vulnerable sufren incisivamente la pérdida de empleo. Comparando el tercer trimestre del año, con el mismo periodo del anterior ejercicio se **registran casi 84.700 empleos menos, lo que supone una pérdida del 32%, rompiéndose así la tendencia encadenada de siete años de crecimiento en el volumen de contrataciones al colectivo.**

A ello hay que añadir que el 80% de la población con discapacidad concentra su empleo en el sector servicios (por encima del dato del conjunto nacional), uno de los que más duramente está recibiendo el embate del virus y sus consecuencias. Por tanto, hoy más que nunca se hace necesario dar voz y visibilidad a las personas con discapacidad, focalizando en la compleja situación a la que esta pandemia las está condenando. Un 34% del colectivo ha visto agravada su salud física durante este año, un 50% ha mermado su salud psíquica y un 34% ha consumido ansiolíticos y/o antidepresivos. Hay muchas claves para entender a un colectivo tan diverso y

plural como el de las personas con discapacidad, pero hemos querido resumirlas en estos **once puntos que consideramos claves**:

1. UN COLECTIVO DIVERSO

1.899.800 personas con discapacidad de 16 a 64 años, lo que representa el 6,3% de la fuerza laboral en España. Caracterizado por su diversidad, por ser en realidad un colectivo de subcolectivos con realidades diversas y problemáticas diferenciadas y específicas, donde las mujeres con discapacidad representan el 42,6% y los más jóvenes un 5,2%.

2. NIVEL FORMATIVO.

La formación se revela como elemento clave para garantizar la inclusión en igualdad de condiciones, no obstante, las distancias con la población general son aún notables. Precisamos trabajar orientados hacia la mejora de los niveles formativos del colectivo a fin de garantizar una plena integración. Como ejemplo destacar que sólo el 16,9% tiene estudios universitarios frente al 35,2% en las personas sin discapacidad, o que casi el 5% no tiene estudios frente a un porcentaje inferior al 0,5% en las personas sin discapacidad.

3. INTEGRACIÓN LABORAL

Solo 1 de cada 4 personas con discapacidad se encuentra actualmente trabajando. Se trata de uno de los aspectos más sombríos para el que nuestro sistema no parece tener respuesta. Las diferencias en cuanto a actividad, empleo y paro con la población sin discapacidad son abismales y el paso de los años no parece reducir las brechas existentes. La crisis sanitaria sin duda, va a empeorar estos datos de manera inmediata.

4. CONDICIONES LABORALES

Las condiciones laborales tampoco están experimentando mejoras, la distancia con la población general apenas se recorta; el 90,1% de los contratos a personas con discapacidad son temporales y La tasa de baja intensidad laboral (la persona ha trabajado menos de un 20% de su potencial tiempo de trabajo) es del 34%, frente al 8,9% entre la población sin discapacidad.

5. CONTRATACIONES

El dato para el año 2019 fue de 354.991 contratos a personas con discapacidad, lo que representaba tan solo el 1,6% del total del empleo creado. En el año 2020 estas cifras se verán significativamente mermadas como consecuencia de la pandemia lo que situará al colectivo en una situación aún más crítica. Las contrataciones a personas con discapacidad han descendido un 32% el tercer trimestre del año.

6. SALARIOS

Los salarios de las personas con discapacidad son un 17,3% más bajos que los del resto de la población. Las personas con discapacidad perciben 19.946,2€ brutos anuales de media.

7. CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO

Se constituyen como el pilar del trabajo inclusivo. Representan el 24,6% de los contratos realizados al año (83.408 en el último ejercicio). Obviamente no quedan al margen de las devastadoras consecuencias de la COVID-19, por lo que se prevé una pérdida importante de empleo en un nicho de tanta relevancia para la inclusión laboral de las personas con discapacidad.

8: GRADO DE INCLUSIÓN de la discapacidad en las empresas en España

6 de cada 10 trabajadores asalariados trabajan en entornos laborales no inclusivos con las personas con discapacidad. Es decir, que en dichas empresas (mayores de 50 empleados) no se alcanza la cuota de reserva para personas con discapacidad. Este factor no solo alerta de la necesidad de garantizar el cumplimiento de dicha cuota, incide también en la normalización de la discapacidad en el tejido laboral y en que la presencia de personas del colectivo sea algo habitual en las empresas.

9: TASA DE RIESGO DE POBREZA

La tasa de riesgo de pobreza o exclusión social para las personas con discapacidad es del 32,5%, cinco puntos por encima de la población general. Además, tener empleo no evita el riesgo de exclusión social, es decir, entre aquellas personas con discapacidad empleadas, la tasa se posiciona en el 20,5%. Por otro lado, los jóvenes con discapacidad alcanzan una alarmante tasa del 53,4%.

10: PRESTACIONES

El 33,2% de las personas con discapacidad en edad laboral no perciben ninguna prestación (631.600 personas). En un complejo panorama de acceso al empleo, con precarias condiciones laborales y bajos salarios, hay que poner especial atención a aquellos más desfavorecidos garantizando una cobertura social suficiente a través de prestaciones en tanto el empleo no es una opción.

11: CONTRIBUCIÓN DEL GRUPO SOCIAL ONCE

Configura otro de los puntales clave para garantizar el de empleo del colectivo. El Grupo Social ONCE cuenta con 41.835 personas con discapacidad en plantilla, lo que supone el 8,6% de las personas con discapacidad ocupadas en España.

Informe del CERMI sobre aspectos de personas con discapacidad y accesibilidad incluidos en el Real Decreto 1090/2020, de 9 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1084/2015, de 4 de diciembre, por el que se desarrolla la Ley 55/2007 de 28 de diciembre, del Cine.



El Consejo de Ministros ha aprobado recientemente el Real Decreto 1090/2020, de 9 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1084/2015, de 4 de diciembre, por el que se desarrolla la Ley 55/2007, de 28 de diciembre, del Cine. Esta norma se publicó en el número del Boletín Oficial del Estado del 10 de diciembre de 2020. De conformidad con dicha norma, y en lo que respecta a las personas con discapacidad y a la accesibilidad, el nuevo texto del reglamento, recogiendo parte de las demandas y propuestas del CERMI y de sus **Organizaciones miembro**, que formularon sugerencias en la fase de preparación de la norma, que desarrolla la Ley del Cine contemplará expresamente que:

- Art. 16: “Las personas titulares de las salas de exhibición deberán exponer la siguiente información, en el lugar de las taquillas donde resulte claramente perceptible para el público, así como **de manera accesible para las personas con discapacidad**:
 - a) La calificación por grupos de edad de las películas cinematográficas y de los avances que formen parte del programa, según se establece en el artículo 8.3. Dicha calificación deberá ser comunicada a las salas de exhibición por las empresas distribuidoras de las películas programadas.
 - b) El precio de las localidades.
 - c) La prohibición de la grabación de las películas, así como, en su caso, de la introducción de cámaras o cualquier tipo de instrumento destinado a grabar imagen o sonido, establecida en el artículo 15.3 de la Ley 55/2007, de 28 de diciembre, que podrá incluirse junto con el resto de las condiciones para el ejercicio del derecho de admisión a las salas.
 - d) **Los servicios de accesibilidad disponibles, tanto en las películas como en las salas, así como el medio de acceso a los mismos, indicando las fechas, horarios y salas de los pases con accesibilidad.**
- **Art. 18.1 d):** Se deberá “**garantizar la accesibilidad a la sala de exhibición** de las personas con discapacidad, **así como comunicar los servicios de accesibilidad disponibles**»
- **Art. 19:** “las actividades de exhibición cinematográfica organizadas por **festivales y por filmotecas oficialmente reconocidas por alguna Administración pública** se registrarán por sus normas específicas que, en cualquier caso, **deberán asegurar el acceso y participación de las personas con discapacidad en condiciones de igualdad y no discriminación (...)**”

Además, se quiere dar respuesta al mayor apoyo que precisan los proyectos dirigidos por cineastas con discapacidad, de manera que, según se establece en la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, puedan desarrollar y utilizar su potencial creativo, artístico e intelectual, no solo en su propio beneficio sino también para el enriquecimiento de la sociedad. En este sentido, se establecen nuevos criterios para la identificación de determinadas obras como «obras audiovisuales difíciles», de acuerdo con la normativa europea aplicable, y se amplía la intensidad de ayudas públicas que pueden llegar a recibir estas obras. Así, se incluyen dentro de esta categoría “**las obras audiovisuales realizadas exclusivamente por directores o directoras con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el órgano competente, que podrán recibir ayudas públicas hasta el 80 % del coste reconocido**”, según la nueva redacción del artículo 21.2 del citado reglamento que desarrolla la Ley del Cine.

ACTIVITATS ESPORTIVES COCEMFE MAESTRAT 2020

Aquest any marcat per la situació del Covid-19, les activitats han hagut de ser reorganitzades i programades d'acord als protocols que s'han marcat sanitàriament per funcionar correctament i poder així donar servei a les famílies i esportistes de Cocemfe Maestrat.

No ha sigut una tasca fàcil, ja que a cada esport s'han adaptat els protocols a les necessitats que pertocuen. Tant el bàsquet en cadira, tennis taula, boccia, ciclisme i natació, tenen el protocol que, a banda del que marca el funcionament general de la instal·lació, se n'ha confeccionat específicament a cada esport.

Per una part les activitats, i per l'altra les competicions, s'han vist afectades igualment a la situació pandèmica, deixant en mancança aquesta última, ja que s'han posposat per començar-les al febrer, pel que estarem a l'expectativa del que ens trobarem arribada la data. Us anirem informant de les evolucions. En les seccions esportives de Cocemfe Maestrat, les situacions actuals queden de la següent forma:

En **bàsquet cadira** hi tenim calendari però aquesta vegada amb un format diferent per competir. No se faran jornades lligueres com habitualment fèiem i s'ha optat pel model de concentracions d'equips per disputar dos partits el mateix dia. Objectiu que ens demana més preparació física dels esportistes, que dins de la duresa i exigència d'aquest esport, per estar a alçada de la competició que realitzarem. Si tot marxa bé, sanitàriament parlant, la primera concentració serà al voltant del mes de febrer i la segona volta al mes d'abril. Els entrenaments concorren al pavelló poliesportiu de Vinaròs dilluns i dimecres de 15:45h a 17:30h



En **tennis taula** el proper gener començaran a confeccionar el calendari per donar seguida a la segona lliga autonòmica que no vam començar a principis d'any 2020 i l'equip que participem a les Terres de l'Ebre, estem a l'espera de poder funcionar també a partir de febrer (és la 4a edició que Bamesad entra en una competició totalment inclusiva d'aquest esport). Tenir present que l'afluència d'esportistes en l'activitat, ens ha baixat considerablement per la vulnerabilitat i respecte que hi ha a la pandèmia. Molta



força i tranquil·litat, paciència i comprensió, que tenim davant aquests moments tant difícils. Molts d'ànims companys i companyes.

Les activitats es desenvolupen al gimnàs del col·legi Sant Sebastià de Vinaròs, dilluns i dimecres de 17:15h a 20:00h, amb 3 grups bombolla i un grup de competició els divendres de 17:15h a 19:00h. A Benicarló tenim un grup de 6 esportistes, que dimarts i dijous de 18:00h a 20:00h practiquen aquest esport a les instal·lacions del col·legi Àngel Esteban.

En **boccia**, és l'esport més afectat de la situació actual, ja que Sergio no pot vindre de Castelló per fer l'entrenament i Franc ha tornat al seu país, Suïssa, a l'espera de poder desplaçar-se i tornar. Manuel Martínez ha sigut qui ha continuat amb l'activitat. Aquest any volíem potenciar aquest esport tant apassionant, donat també sortida al primer open de boccia de la nostra ciutat, a part de seguir amb la lliga autonòmica habitual, també encara, fins al moment, aturada. Ja veurem com es desenvolupen els pròxims events. L'activitat l'oferim a Benicarló al col·legi Àngel Esteban els divendres de 18:00h a 20:00h.



En **ciclisme adaptat**, aquest any vam celebrar el IX Certamen Ciutat de Benicarló, també marcat per la pandèmia, però amb prou participació d'esportistes que habitualment s'inscriuen. Dins de la prova en sí, recolzada per la federació valenciana, ajuntament i entitats locals, tenim l'objectiu d'ampliar la competició a un Certamen de nivell Nacional, per la bona organització i treball que fem davant dels esportistes federats que acostumen a participar cada any arreu de tot el territori.

En **natació**, el mes d'octubre va funcionar molt bé, formant grups bombolla més reduïts en comparació a l'any anterior i amb els protocols ben programats per a dur a terme l'activitat, però, el 30 d'octubre, per l'augment de casos al nostre poble, van quedar clausurats els vestidors de la piscina, deixant-nos així sense activitat de nou. Per buscar una sortida i garantir la continuïtat dins d'una activitat beneficiosa i molt necessària com és la natació, es va dissenyar un pla B per intentar fer arribar als usuaris que la necessiten, com a medicina corporal i també psicològica, una activitat multiesportiva i psicomotriu, al gimnàs del col·legi Sant Sebastià dimarts i dijous de 17:30h a 19:30h. També pels matins s'ofereix a qui no pot venir, una sortida esportiva i còmoda per a tots i totes. Hem pujat a Sant Mateu i Cervera, i també a casa dels particulars, que ens han obert les portes. Gràcies per la confiança dipositada en les monitores i monitors, que tampoc ha seguit senzill acoplar-se a tants canvis organitzatius.



Desitjar-vos a tots els companys i companyes que formem Cocemfe Maestrat, una salut de ferro i la comprensió que han demostrat al llarg d'aquestos mesos, per seguir endavant amb il·lusió i constància dins de les activitats. Moltes gràcies de tot cor.

Que passeu molt Bons Nadals i demanar a aquest any nou 2021, poder arribar a la normalitat que tenim costum de tindre per continuar gaudint de les activitats i competicions.



AUTONÒMIC TENNIS TAULA 2020 ONDA- FEDICV

El passat 19 de desembre, la federació de tennis taula FEDI CV va organitzar el campionat que tots els anys venim disputant i que aquest any es va organitzar a les instal·lacions del pavelló poliesportiu d'Onda.

Per motius de la pandèmia Covid-19, el campionat autonòmic s'ha vist afectat per la poca aflluència de jugadors inscrits. Cocemfe Maestrat, va participar amb una representació de 5 palistes que, en les diferents categories, van representar al nostre club Bamesad.

Dins de totes les mesures extremes de protocols, que tots els jugadors, jugadores i clubs van complir al peu de la lletra com obliga aquesta situació, vam aconseguir entre tots dur a terme l'únic campionat possible d'aquesta temporada tan estranya per a tots i totes.

L'inici de la prova era a les 10h, que amb els temps un poc ajustat, van iniciar l'escalfament per entrar en calor el més ràpidament possible i poder començar la fase de grups.

En la modalitat de **Down competició**, ens van representar Eric Llätser i Àlvaro Urgellés. Era el grup amb més representació de jugadors, fent 2 grups de 5 palistes cadascun. Eric va començar un poc desmotivats, cosa que el va perjudicar força al principi de les partides, ja que va estar a punt de guanyar en l'última partida a l'actual campió autonòmic 2019, per un ajustat marcador 11/5-9/11-10/12, que es va decantar a favor d'Enrique Gandia per la mínima. Tal cosa va impedir la classificació a semifinals d'aquest futur gran jugador, amb una projecció envejable com ens té acostumats als entrenaments. Àlvaro per la seua part, tant sols va perdre amb Victor d'Adaponda a semifinals, quedant en una posició final de 3r classificat. Tots dos demostraren estar en un bon nivell de forma i tècnica.



En la modalitat de **Competició masculina**, Miguel Arango es va trobar amb forts oponents. Tan sols era un grup de 4 palistes, disputant partides tots contra tots. Davant de Connor d'Adaponda anava dominant el marcador i l'últim set va ser decisiu per tots dos, ja que el guanyador quedava en segona posició. Molt merescut 3r lloc per a Migue també, que perdia per la mínima aquest partit.



En la modalitat de **Competició femenina** Vanesa Romero va trobar-se amb les habituals competidores de l'any passat. Molt bé va jugar, ja que aquest any els marcadors no eren tant amplis com en altres ocasions. El progrés de Vanesa és evident i així ho demostrà en aquest campionat. Molt merescuda 3a classificada. Enhorabona.



En la modalitat de **Adaptada Masculí**, Cristian Beltran aconseguí una classificació molt esperada, ja que és un jugador que temps enrere no passava de la fase de grups i ara ens acostuma a tindre uns resultats sempre molt positius, pel seu esforç diari als entrenaments i actitud de progrés immillorable. Enhorabona.



Tots i totes les esportistes de Bamesad que ens van acompanyar en aquesta jornada, poden estar orgullosos pel seu paper desenvolupat en aquest campionat autonòmic 2020. És tot un plaer ple d'emocions poder ajudar-los esportivament en aquesta aventura del tennis taula. El futur ens portarà a millors resultats esportius, ja que la seua entrega i constància és difícil d'igualar, com el comportament i educació que demostren en cada esdeveniment esportiu.



En nom de Cocemfe Maestrat:
ENHORABONA!!!!
 Bons Nadals
 i Felç Any Nou 2021

Coneguem un esport: LES SORDOLIMPÍADES

No t'has preguntat mai per què no hi ha cap prova esportiva per a persones amb dèficit auditiu en els Jocs Paralímpics? La resposta és molt senzilla: les persones amb dèficit auditiu tenen les seves pròpies olimpíades. els DEAFLYMPICS o SORDOLIMPÍADES.



DEAFLYMPICS

Els primers jocs, coneguts com Jocs Silenciosos Internacionals (International Silent Games) es van dur a terme en 1924 a París, amb la participació d'atletes de nou nacions europees. Els jocs van ser una creació d'Eugène Rubens-Alcais, ell mateix sord i president de la Federación Francesa de Deportes para Sordos.

En un moment en què les societats de tot el món veien a les persones sordes com intel·lectualment inferiors, lingüísticament empobrides i, sovint, tractades com a pàries, Monsieur Rubens-Alcais va concebre l'esdeveniment esportiu internacional com la millor resposta per a demostrar que els sords eren més del que es considerava. Antoine Dresse, un jove belga sord, va ser fonamental per a ajudar-lo a aconseguir el seu somni.

Els Jocs Silenciosos van ser els primers per a un grup de persones amb discapacitat. A més, va ser el segon joc creat en competència internacional de qualsevol tipus. Els Jocs Olímpics de hui dia van ser els primers. Són molt més antics que els Jocs Paralímpics que es van fundar en 1960.

Després dels Jocs inicials de París, els líders esportius sords es van reunir i van establir Le Comité International des Sports Silencieux (el Comité Internacional d'Esports Silenciosos), conegut com CISS. Recentment, la CISS va passar a dir-se Le Comité International des Sports des Sourds (Comité Internacional d'Esports per a Sords), ICSD.

Els jocs es van convertir també en el context social per a què els països deliberaren sobre les similituds i diferències en el benestar de les seues persones sordes. Com a resultat, molts dels conceptes erronis sobre les persones sordes es van reduir considerablement en moltes parts de la societat i a tot el món. A més, contínuament s'avança en la batalla contra els prejudicis. La velocitat de ruptura del prejudici ha augmentat a mesura que més nacions i individus s'uneixen al moviment Sordolímpic.

Els Deaflympics es distingeixen de tots els altres jocs autoritzats pel COI pel fet que estan organitzats i dirigits exclusivament per membres de la comunitat a la qual serveixen. Només les persones sordes són elegibles per a formar part de la junta directiva i els òrgans executius de l'ICSD.

Hui, el nombre de federacions nacionals en la filiació de l'ICSD ha arribat a 116, una gran diferència amb els 9 països originals fa quasi 100 anys! Entre els nouvinguts que gaudeixen dels beneficis d'aquesta xarxa mundial d'esports i inclusió social es troben països geogràficament dispars com Líban, Paraguai i Moçambic.

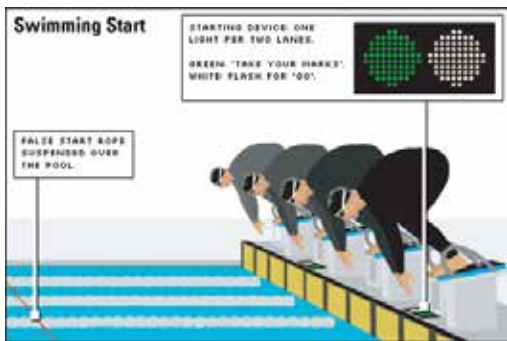
Qui pot participar en els Deaflympics?

Poden participar en els Deaflympics tots i totes les persones sordes amb una pèrdua auditiva d'almenys 55dB en la millor oïda amb l'única restricció de no poder utilitzar audiòfons o implants coclears externs durant qualsevol event.

Quins esports es practiquen?

Els Deaflympics tenen lloc cada quatre anys. Es celebren a l'estiu i a l'hivern, per torns cada dos anys.

Els esports d'estiu en els que es participen són: gimnàstica artística, atletisme, bàdminton, bitlles, ciclisme en ruta, busseig, golf, judo, karate, orientació, tir, natació, tennis taula, taekwondo, BTT, tennis, lluita lliure i grecorromana, bàsquet, voleibol platja, futbol platja, futbol, handbol, voleibol i waterpolo. Les disciplines d'hivern són: esquí alpí i de fons, snowboarding, curling, hoquei sobre gel i escacs..



En els deaflympics tots els avisos són visuals, és un centelleig que indica als esportistes que la prova ha començat, i els àrbitres onegen banderes enlloc de tocar un xiulet.

Els pròxims jocs es celebraran al 2021 a Brasil, t'animes a veure l'esport des d'un altre punt de vista?

Més informació a <https://www.deaflympics.com>



Bàsquet en cadira de rodes

Hola,

Em dic Sergi Farré i m'agradaria explicar-vos en què consisteix un esport apassionant i divertit que em va atrapar fa temps: el Bàsquet en Cadira de Rodes (BCR).

Bamesad és una associació que fomenta des de fa molts anys la pràctica esportiva a persones amb diferents discapacitats, tan físiques com intel·lectuals. En el cas del meu esport, el BSR, les normes de joc que utilitzem són les mateixes que en el bàsquet convencional, això és, mateixa pista de joc, mateixa pilota, mateix reglament,... L'única cosa que canvia és l'ús d'una cadira de rodes que permet homogeneïtzar al màxim les diferents discapacitats dels i les participants. És important aclarir que no és necessari anar en cadira de rodes en la nostra vida quotidiana per a poder jugar a BCR: qualsevol persona amb alguna discapacitat que li impedisca jugar a bàsquet convencional ja pot ser jugador de BCR. És un esport mixt, és a dir, tant homes com dones comparteixen pista, i no necessiten haver jugat anteriorment a bàsquet, els entrenadors adaptem els exercicis i els conceptes de joc tenint en compte aquests paràmetres. El nostre objectiu principal és adequar la pràctica esportiva a les necessitats i característiques de tots els esportistes perquè puguem dur a terme l'activitat de la manera més divertida i eficient possible. Per això, usem una metodologia d'aprenentatge amena i inclusiva de manera que aconseguim que els nostres esportistes desenvolupen les seues habilitats físiques al mateix temps que socialitzen amb la resta de l'equip.

Cal assenyalar que Bamesad s'encarrega de pagar tot el material necessari per a poder practicar aquest i la resta d'esports que oferim. Així, els nostres esportistes no han d'invertir els seus diners per a gaudir dels avantatges de la pràctica esportiva, tan sols han de vindre carregats de ganes i il·lusió.

Així que, si eres xic o xica, home o dona, amb experiència esportiva o no, amb alguna discapacitat, vas en cadira de rodes o no... en Bamesad estem esperant que vingues i gaudisques amb nosaltres. Fins aviat!



El Camí Verd del Mar entre les ciutats de Benicàssim i Orpesa

A la Comunitat Valenciana hi ha moltes rutes verdes accessibles i una d'elles és a la nostra província Castelló és la Via Verda del Mar, és una ruta per la costa que ens mostra un sector abrupte i natural de la costa que uneix els pobles turístics de Benicàssim i Orpesa.



Aquesta carretera ha estat condicionada pel Ministeri per formar part de la xarxa de vies verdes aptes per al ciclisme i el senderisme. Per accedir a l'inici de la via verda podem fer-ho pels dos pobles. Des de Benicàssim hem d'entrar al poble, i agafar l'avinguda Jaume I (va paral·lela a la costa entre xalets i edificis) i sempre cap a Orpesa per la costa. Al final de l'avinguda Jaume I, arribarem a una carretera costanera, on sobre creua la via del tren, i en aquest lloc veurem a l'esquerra un senyal de l'Hotel Palasiet. Als voltants de l'hotel hi ha un lloc per aparcar entre pins, molt a prop ja de l'inici de la via verda, al nord de Benicàssim.



El recorregut entre Benicàssim i Orpesa és de 5'5 km anada i altres 5,5 km per a la tornada, és a dir, un total d'11 km que es poden fer sense pressa en 1:30 amb parades. La primera part travessa un petit túnel, al km 1, per passar al km 1'5 prop de la primera torre de guaita en un bonic penya-segat sobre el mar on hi ha una zona de descans i mirador. La pista discorre entre trinxeres i zones obertes amb vistes al mar, fins arribar al km 4 un llarg túnel (uns 600 m, ull que de vegades els llums del túnel no funcionen i cal portar llanternes a la bicicleta o al davant). Després de passar aquest llarg túnel arribem al km 5 on es troba el port nàutic i el club d'Orpesa, deixant només 500 m per arribar als primers edificis d'Orpesa (km 5'5), podent baixar al passeig marítim fins als parcs infantils i bars de la platja. Us anime a fer aquesta ruta.



Entrevista a Manuel Senén, esportista, soci i amic de COCEMFE Maestrat

En COCEMFE Maestrat tenim el plaer de conèixer a Manuel, com a esportista de bicicleta de mà, de bàsquet, tennis taula...

Manuel viu a Benicarló i porta anys practicant esport amb nosaltres en Bamesad. Enguany hem tingut l'oportunitat de conèixer-lo una mica més ja que ha sigut un dels protagonistes de la campanya #quieropoder. Ara volem que tots conegueu una mica més a Manuel.

Què tal Manuel? Què et sembla si ens contes una mica de tu, a què et dediques o dedicaves, on vas nèixer i et vas criar...?



Vaig nèixer en Benicarló i he viscut tota la vida aquí. Fill de família marinera.

A Benicarló vaig estudiar fins el batxillerat i després vaig treure la titulació de Tècnic Especialista en Cultius Marins completant la meua formació a un Kibutz en Israel .

Vaig treballar amb la meua especialitat a diverses piscifactories del Delta de l' Ebre i en un centre d'investigació amb un total de 25 anys fins que, per motius de la meua discapacitat, ja no vaig poder realitzar aquesta feina.

Seguim per la pregunta més indiscreta de totes, Quina edat tens? Tinc 60 anys

Manuel, t'importaria explicar-nos a tots i totes quina discapacitat tens diagnosticada, en què consisteix i com t'afecta? A quina edat et van diagnosticar?

Tinc diagnosticada una malaltia neuromuscular hereditària, de les anomenades "rars". Es diu Malaltia de Charcot-Marie-Tooth (CMT) tipo 2. Es tracta d' una malaltia dels nervis perifèrics que controlen els músculs, afectant-me a les extremitats inferiors i superiors (peus i mans). En el meu cas tinc més afectació als peus, perdent la força i provocant que no em puguem sostenir. A les mans també m' està afectant amb pèrdua de força i de capacitat de manipulació. Es tracta d' una malaltia degenerativa però que no a totes les persones afecta igual ni tenen la mateixa evolució i progressió.

El diagnòstic ha sigut un procés lent: vaig començar a tindre els primers símptomes sobre els 30 anys. Vaig ser estudiat a l' Hospital Sant Pau de Barcelona perquè un familiar ja va ser tractat allí i al final vaig ser derivat a l' Hospital La Fe de Valencia amb l' equip de Neurologia del Dr. Vilches, la Dra Sevilla i ara la Dra que em porta és la Dra. Marina Fasquet. El meu cas es un poc complicat perquè la malaltia cursa en indicadors neuropàtics i miopàtics (músculs i nervis, per entendre-mos) i això portava molta confusió a l' equip mèdic. Finalment, fa sols 4 anys, per estudi genètic, van aconseguir identificar la mutació. Vaig saber ja quina malaltia tenia i això va ser un pas important. Tinc que agrair molt a l' Equip de Neurologia de la Fe tot el treball fet, son grans professionals.

La pena és que aquests grans professionals sols poden investigar aquestes malalties minoritàries quan reben subvencions. No son investigacions que interessin econòmicament a les empreses farmacèutiques.

Com diries que afecte la teua vida la malaltia? A les teues rutines, als teus costums, als teus hàbits, entreteniments...

Afecta en tot. Vaig tindre que deixar una feina que m' agradava, tenia l' afició dels bonsais i ara no puc perquè no puc manejar adequadament les eines necessàries, practicava esport que vaig deixar de fer per indicació mèdica (ara s'han adonat que era mala indicació) fins que COCEMFE em va donar l' oportunitat de tornar a practicar-lo.

I ara, com diries que convius amb la discapacitat?

Degut a que la meua malaltia es progressiva, hi ha un procés d' adaptació on vas deixant unes coses per anar incorporant-ne d' altres. Però és un camí dur i no sempre vols acceptar la realitat. Cada pas és un procés. Passar de caminar inestable a tindre que agafar primer un bastó, després dos i finalment cadira de rodes. No m' agradava sortir per a que la gent no em preguntés què em passava. L' humor es ressenteix i et fas un poc antisocial. Deixes de sortir i de relacionar-te amb els amics.

Però esta situació va canviar quan em vaig incorporar a les activitats esportives de COCEMFE. Se'm va obrir un nou camí, vaig adonar-me d'una nova realitat de molta gent que té discapacitat (moltes voltes més forta que la meua), i aconseguixen viure una vida molt activa i satisfactòria.

Què li diries a algú que acaba de rebre el diagnòstic de Charcot-Marie-Tooth?

Li diria que no es pare, que practique esport en la mesura de les seues possibilitats, per a mantindre el cos bé, que porte una alimentació adequada... Que no s'enfonsse pel diagnòstic, que intente adaptar-se a les dificultats que van sorgint,...

És important també poder compartir les experiències amb altres persones amb discapacitats i ahí fan una gran feina les associacions com COCEMFE.

Sabem que a més de tots els esports que hem nomenat, practiques Pilates. Com has arribat a la pràctica de Pilates? Què t'aporta?

Degut a que vaig començar a anar en cadira de rodes i a practicar esports amb COCEMFE i moure més el meu cos, vaig començar a tindre problemes musculars. Em vaig qüestionar el per què d'aquestes lesions i per què eren tant repetitives. Vaig arribar a la conclusió que eren el resultat de males postures, de no tenir el cos preparat per a suportar tot l'esforç en l'esquena, braços, columna,...

I sabia que existia el mètode pilates en màquina i que el va crear un senyor anomenat Josep Hubertus Pilates, utilitzant-lo a la Primera Guerra Mundial per a rehabilitar soldats amb lesions.

Vaig consultar la possibilitat de practicar-lo i fa quasi dos anys que dos cops a la setmana el practico a l'Estudi de Vanessa Ibáñez, la qual es va preocupar per documentar-se i adaptar les classes a la meua discapacitat. Comparteixo les classes amb altres persones sense discapacitat.

Ha millorat molt la meua condició física, disminuint considerablement les lesions.

Et demanarem que li envies un missatge a les persones amb discapacitat física que encara no coneixen el bàsquet en cadira de rodes o creuen que no és un esport per a ells per tindre discapacitat però no ser usuaris de cadira.

Que ho proven i els agradarà. Que done una forta sensació de llibertat i de cohesió d'equip, de poder fer coses que creus que no es poden fer i les pots arribar a fer amb cadira de rodes. Que no és soles per a usuaris de cadira de rodes, hi ha companys que no van en cadira de rodes i estan a l'equip. Que és molt divertit i hi ha molt bon ambient. 'Es una oportunitat única de practicar esport, amb entrenador professional. Practicar esport és molt important per a sentir-se bé.



En la campanya de la qual vas ser protagonista enguany, et vàrem demanar que reivindicares poder practicar qualsevol esport. Si pogueres realitzar una altra reivindicació, alguna cosa que creus que és necessari aconseguir o que vols per a tu com a persona amb discapacitat què seria?

Pot ser el tema de la mobilitat, és molt difícil per a les persones amb mobilitat reduïda el tema de viatjar de manera "normalitzada", fora dels circuits de viatges adaptats. Aeroports, trens, facturació de cadira de rodes amb risc de trencament,...

Hi ha alguna cosa més que t'agradaria compartir amb tots nosaltres?

Agraïr a COCEMFE l'oportunitat que m'ha donat per a poder practicar novament esport i poder compartir amb tots ells tants bons moments. Agraïr a l'entrenador de l'Equip de Bàsquet per tenir tanta paciència amb nosaltres, i agraïr a tots els entrenadors (ciclisme, natació, tennis taula) per tot el bon treball que estan desenvolupant.

Gràcies a tu Manuel, per la generositat de compartir la teua experiència amb tots nosaltres.



#Quieropoder.

Campaña de promoción de la autonomía personal de las personas con discapacidad.

Podríamos apelar a los derechos de las personas con discapacidad proclamados en la asamblea general de las naciones unidas en diciembre de 1975 para justificar el porqué de una campaña de reivindicación y de concienciación, pero vamos a apelar a la solidaridad, al sentido común, a la empatía como capacidad de ponerse en el lugar de otra persona en unas circunstancias en las que podemos vernos en un futuro o ver a alguno de nuestros seres queridos y pensar, qué podemos hacer mejor.

Pararse a pensar, que pueden necesitar y sorprenderse de que sus necesidades y deseos no disten tanto de los míos, de los tuyos o de los de cualquiera.

#quieropoder pretende dar voz a las personas con discapacidad física, orgánica y discapacidad en general, para expresar sus necesidades cotidianas, a veces más complejas, y otras, maravillosamente sencillas pero en un entorno y situación que las dificulta.

En uno de los artículos sobre los derechos de las personas con discapacidad se habla del respeto esencial a su dignidad humana, ¿se respeta este derecho cuando se permite abrir un negocio de hostelería que no tiene un baño adaptado? ¿O cuando lo tienen y lo utilizan como almacén? ¿Se respeta este derecho cuando no se renuncia a una mesa más o a una estantería más y no se adapta el espacio interior de un negocio? Ese mismo artículo apela al derecho de una vida satisfactoria, tan normal y plena como sea posible, sin embargo nos negamos a pagar una derrama para poner un salva escaleras, o un ascensor, sin pensar o sin que nos importe que eso implique que una persona no pueda salir de su casa.

Se puede leer también como se afirma: las personas con discapacidad tienen derecho a aquellas medidas destinadas a permitirles lograr la mayor autonomía posible, pero, sin embargo, los productos de apoyo siguen siendo productos que se pagan a precio de lujo, costes elevadísimos o implican trámites costosos, mucho tiempo y recursos que dificultan o incluso impiden el acceso a ellos.

Podemos hablar también del derecho a desarrollarse profesionalmente, derecho a asistencia, asesoramiento, conservar el puesto de trabajo o encontrar uno y desarrollar una labor útil y remunerada.

Podemos, puedo hablar de muchas cosas, pero con esta campaña queríamos que hablasen ellos, que habléis vosotros, personas con discapacidad, sus familiares, sus amigos, los profesionales que trabajan por, con y para ellos y que hable todo el mundo en general. Es momento de dar voz a las necesidades y deseos que nacen de la cotidianeidad, de la experiencia, de la propia realidad de estas personas.

#quieropoder nace de una necesidad específica, de una persona concreta más allá de un diagnóstico, de la necesidad de convertir a la persona en agente activo y protagonista de su vida, daba sentido a la campaña cuyo hashtag es puro deseo de empoderamiento, es la expresión de un deseo dadas sus circunstancias.

Y es que un diagnóstico no determina las necesidades, deseos y forma de vivir de la persona que lo recibe, si no que lo hace su entorno, sus gustos, sus preferencias y lo que quiere para sí mismo.

Con esta campaña, nuestro deseo es dar voz a todas estas necesidades y deseos, grandes o pequeños, pero específicos y únicos como cada persona.

COCEMFE pone de manifiesto las necesidades de accesibilidad, del uso de tecnologías de apoyo y recursos para la autonomía personal existentes desde un enfoque de derechos para favorecer el pleno ejercicio de las libertades de las personas con discapacidad física y orgánica y cualquier discapacidad en general y mejorar su calidad de vida.

La accesibilidad universal y el diseño para todas las personas no solo benefician a las personas con discapacidad, sino que favorecen directamente a toda la ciudadanía del mismo modo que la autonomía personal de las personas con discapacidad, crea una sociedad más inclusiva y participativa para todo el mundo.

El derecho a la autonomía personal no es la mera expresión de un deseo. Es la plasmación del mandato constitucional de nuestro estado social y de derecho y de los acuerdos internacionales vinculantes en materia de derechos humanos que deben aplicarse. Ninguna persona puede verse privada de su autonomía

personal si no es excepcionalmente por un mandato judicial en el caso, por ejemplo, las personas que cumplen condenas de privación de libertad en prisión o por un estado de alarma excepcional por una situación de riesgo por una pandemia, En cualquier otro caso, las políticas públicas deben encaminarse a la consecución de este objetivo mediante políticas activas que remueven los objetivos existentes para lograr la plena igualdad e inclusión de las personas con discapacidad. La misma identidad personal de cada persona se construye a través del ejercicio de esa autonomía, por lo que su limitación es un grave ataque a su dignidad como ser humano. (observatoriodelaaccessibilidad.es)

El video principal que lanzamos para la campaña

Nace de la necesidad de convertir a la persona con discapacidad en agente activo y protagonista de su vida, da sentido a la campaña cuyo hashtag es una manifestación de puro empoderamiento. #quieropoder nace de la manifestación de una necesidad específica, del deseo de una persona por que se escuche qué es lo que ella quiere o desea y que no lo determina su diagnóstico sino su entorno y características. Se podría decir que es la expresión de un deseo dadas unas circunstancias y momento vital concreto.

Y es que, el diagnóstico de una discapacidad no determina las necesidades, deseos y forma de vivir de todas las personas que reciben el diagnóstico de cualquier enfermedad o discapacidad, sino que lo hacen sus gustos, su entorno, sus preferencias, el momento vital en el que se encuentre y lo que quiere para sí mismo.

Con esta campaña, nuestro deseo es dar voz a todas esas necesidades y deseos, grandes o pequeños, concretos o abstractos, pero si específicos y únicos como cada persona, como cada uno de nosotros.

El video principal recoge momentos de la vida de personas estupendas, cuyas ganas por seguir disfrutando de lo que les hace felices, se hace alarde. Personas de varios municipios de la comarca del Baix Maestrat, dispuestas a compartir con todos su realidad. Este video de 2 minutos de duración nos acerca a su realidad y nos enseña, como hemos dicho, que las reivindicaciones que tienen son demasiado “sencillas” como para mirar a otro lado y no trabajar para que se hagan realidad.

El deporte aumenta la autonomía personal además de favorecer la integración social, propiciar la rehabilitación, ayuda a suprimir barreras sociales y arquitectónicas, aumenta la autoestima y favorece el desarrollo personal.



#Quieropoder practicar cualquier deporte. Video Manuel Senen

Turismo accesible no se refiere solo a la accesibilidad del hospedaje de destino. Accesibilidad en el turismo es poder pasear por las calles, entrar en los locales de hostelería y restauración de los lugares de destino, poder disfrutar de las actividades turísticas y de ocio, de las playas, de un museo o de pasear por la naturaleza.

Turismo accesible también es poder acceder a la información turística porque esté adaptada y sea accesible, contar con transporte adaptado y de recursos accesibles. La experiencia de viajar, el derecho a hacerlo de la forma que elijas, es autonomía personal.

#quieropoder viajar dónde quiera y no solo donde pueda. Video de Maite

Si la persona no se pone límites, ¿por qué lo hacen los demás? ni el entorno, ni la infraestructura, ni la sociedad, ni nada debería hacerlo. El empleo es un elemento esencial para garantizar la igualdad de oportunidades para todas las personas.

#Quieropoder ser si condiciones. Video de Inma

En un entorno sin barreras y accesible, las personas con discapacidad ven afectadas de forma positiva y significativa su autoestima, habilidades y nivel de participación en el entorno.

La accesibilidad en los espacios y comercios ayuda a la autogestión de la vida diaria y social, reduciendo la necesidad de ayuda de terceros para llevar a cabo determinadas acciones y favoreciendo la autonomía personal.

Un entorno accesible en el trabajo, centros escolares, comercios, transportes, servicios, etc., ofrecen mayores y mejores oportunidades para aquellos que, sin condiciones favorables, no pueden participar de forma voluntaria del entorno



#quieropoder entrar a cualquier tienda. Video Elena David

Logros, muchos logros. Cuando la cuenta se pone a 0 para volver a aprender muchas de las cosas que antes hacías con naturalidad y sin ayuda de nadie, cada pequeño avance, es un logro.

Si ellos mismos no se ponen límites, no debería ponerlos el entorno, no debería ponerlos nadie. Poder disfrutar de lo que nos ofrece el día a día, sin barreras sociales, arquitectónicas ni de ningún tipo y ser la versión más autónoma de nosotros mismos que podamos ser, y eso, también es un logro.



#quieropoder ser sin condiciones. Video de Daniel

La ley dice que, para estas alturas del siglo, todos los edificios y espacios públicos, pero lo que dice la ley dista mucho de la realidad.

Aunque poco a poco se va avanzando, es necesario un compromiso de todas las partes implicadas, entidades públicas, privadas, ayudas, predisposición de los particulares y los comercios por hacer de sus negocios, espacios accesibles para todas las personas.

#quieropoder acceder a cualquier local de hostelería y venta. Video de Maria Isabel

El ocio y el tiempo libre se basan en la realización de actividades que nos gustan, por propia voluntad y no siempre implican cosas que sabemos hacer o cosas que nos van a gustar siempre, son cosas que en ese momento son las que queremos hacer.

La libertad de elegir aquello en lo que queremos ocupar nuestro tiempo, es autonomía personal, la posibilidad de llevarlo a cabo, también lo es. Ser libres de elegir es un derecho.



#quieropoder disfrutar de mi tiempo libre. Video de Pepito

La forma en la que se quiere vivir es un derecho de cada persona pero, en parte, condicionado por factores externos e internos.

El diagnóstico de una enfermedad o discapacidad no define a la persona. Cuando diagnostican, ponen nombre a algo que inevitablemente acompaña a la persona y aunque el diagnóstico pueda ser el mismo que para otros, cada situación es distinta, de la misma forma que también lo es el proceso de aceptación, el camino y la experiencia.

#quieropoder llevar una vida independiente y a mi manera. Video de Ramón

La psicología educativa y del desarrollo define las etapas de la infancia y sus características en 6. En el caso de los niños con discapacidad, estas etapas y sus características es posible que no se cumplan de forma estricta.

Para cualquier padre y madre, respecto a sus hijos, con discapacidad o no, quieren para ellos la felicidad, que se sientan seguros, que estén protegidos y tengan una vida lo más plena posible. Y es que, al margen de la discapacidad, hay un niño o una niña con todo el derecho a jugar, a estar escolarizado, a crecer participando de las actividades y de las oportunidades, al margen de su discapacidad, pero sobre todo con ella.



#quieropoder entrar a cualquier tienda. Video de Elora

Ser lo que quieran ser, sin límites, sin barreras, sin prejuicios, sin condiciones. Tener la garantía de que la voluntad por ser nuestra mejor versión será suficiente porque el entorno favorecerá el resto.

La Declaración Universal de Derechos Humanos es un documento histórico que proclama los derechos inalienables que corresponden a toda persona como ser humano, independientemente de su raza, color, religión, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.



Hagamos que sea cierto. #mesvisiblesquemai Video de Dounia

Depender de terceras personas de tu entorno próximo para realizar acciones cotidianas y condicionarles, no debería ser la norma. La asistencia personal es un recurso, una figura profesional, creado para llevar a cabo junto a la persona con discapacidad aquellas acciones que quiere realizar y para las que necesita un apoyo.

Se realizaron posters que se colgaron en mupis del municipio de Vinaròs y a distintos pueblos. Estos posters reflejaban objetivos por los que COCEMFE trabaja para promocionar y mejorar la autonomía personal de las personas con discapacidad.

#quieropoder tener un asistente personal que me permita una vida más independiente

La asistencia personal es un derecho reconocido como prestación económica en el artículo 19 de la ley 39/2006, de 14 de Diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia y se presenta como el mejor mecanismo para favorecer la vida independiente de las personas con discapacidad física.

#quieropoder acceder a productos de apoyo sin pagar por ellos un coste injusto

Los productos de apoyo son elementos enfocados a mejorar la autonomía personal de las personas con discapacidad.

Los productos de apoyo, de accesibilidad y de autonomía personal son muy diversos, van desde servicios prestados por una persona física, a productos tecnológicos o adaptaciones de apoyo que facilitan la accesibilidad y mejoran la autonomía personal y, por tanto, la calidad de vida.

#quieropoder llevar una vida independiente y a mi manera

Vivir una vida independiente es un derecho. Las personas tienen que ver respetada su libertad de elegir dónde, cómo y con quien vivir, salvo algunas excepciones, con opciones iguales a las de las demás personas, sin ser discriminados por cualquier rasgo o condición, sin que la discapacidad sea un motivo de exclusión de los bienes y espacios que configuran la convivencia como sociedad, una sociedad que se presupone inclusiva, sin tener que aceptar un sistema de vida que otros han elegido para ellos.

#quieropoder recibir información y asesoramiento accesible y de calidad.

La población con discapacidad tiene derecho a recibir información y asesoramiento sobre autonomía personal y la figura del asistente personal, además de toda la información relacionada con la discapacidad como ayudas, servicios, prestaciones, apoyos, etc. La información debe ser actual, completa y en nuestras manos como entidad, en las que prestan servicios, publican información, y realiza cualquier acción vinculada o con efecto sobre la discapacidad, recae la obligación de hacerlo posible, accesible y que llegue al mayor número de personas posible.

#quieropoder acceder a un puesto de trabajo digno y adaptado a mis necesidades

Todas las personas con discapacidad o no, deben estar en situación de igualdad de oportunidades. Las empresas con más de 50 personas en plantilla, deben cumplir con el 2% de personas con discapacidad contratadas. Las empresas, al margen de la obligación, deberían como normalidad el contratar a personas con discapacidad no por obligación sino por valor y compromiso social y realizar las adaptaciones necesarias en el puesto de trabajo para garantizar el mejor desarrollo posible en la actividad laboral.

16.153 personas alcanzadas en redes sociales en los 10 primeros días. El principio de una campaña que quiere establecer un cambio, que quiere ser lo que inició un verdadero ejercicio de escucha activa y de cambio para las personas con discapacidad. Nuestro trabajo lo dotan de sentido las personas para las que trabajamos, queremos llegar más lejos, queremos seguir estando orgullosos del trabajo que realizamos y recoger frutos del maravilloso trabajo que sembramos.

#quieropoder seguir a tú lado. COCEMFE Maestrat



El Maset de Frater en tiempos de pandemia

Sergio Sanahuja

El Maset es una residencia de personas con discapacidad, situada en el Grao de Castellón. En estas instalaciones hacemos actividades.

Yo el confinamiento lo pasé en casa, pero sabía que se habían anulado las actividades y los monitores ayudaban a los cuidadores.

Volví al Maset en julio. Me tocó estar 15 días confinado en la habitación, ya que hay una norma puesta por la Conselleria que dice que, si dormimos fuera de la residencia, al volver tenemos que estar confinados en las habitaciones. Esta norma ha ido cambiando. Ahora sólo son 10 días. En un principio podíamos salir de la residencia para pasar unas horas con la familia o conocidos pero esta norma se endureció y sólo podía venir una persona a visitarnos dentro de la residencia en una zona habilitada para ello y sólo una hora. Hubo una compañera que se contagió del coronavirus por una cuidadora y se anularon esas visitas.

Los meses de julio y agosto no hubo actividades, sólo hacíamos salidas con los monitores. Nos dividían en grupos pequeños y cada día salíamos unos.

En septiembre volvimos a hacer algunas de las actividades con medidas de seguridad: aforo limitado en las aulas con las ventanas abiertas. Dependiendo de cómo sea la clase de grande podemos estar más usuarios o menos. Los monitores en cada descanso lo desinfectan todo.

Cuando jugamos a la boccia también tomamos medidas. Sólo se puede jugar en la categoría individual y nada más usamos los boxes 2 y 5. Así tenemos 2 boxes de separación entre rivales. Los entrenadores cuando se acaba el entrenamiento desinfectan todo el material.

Esta residencia también tiene un apartado de centro de día. Antes de la pandemia estábamos todos juntos, pero durante el confinamiento no fueron al Centro. Volvieron en septiembre y entonces nos separaron, ellos usan la parte vieja de las instalaciones y nosotros utilizamos la nueva. No nos mezclamos. Los monitores también se dividieron en dos grupos y así poder atender a todos.

La forma de trabajar de los cuidadores también ha cambiado. Antes de la pandemia atendían a todos los usuarios cuando les tocaba trabajar, es decir, iban rodando por cada uno de nosotros. A causa del coronavirus tanto a los residentes como a los cuidadores nos dividieron en 2 grupos y cada grupo de profesionales se encarga de un grupo de usuarios. Así la organización de la residencia tiene más controlado a quién atiende cada cuidador. En caso de que se contagie un profesional saben a quiénes ha atendido y nos confinan en las habitaciones.

Me ha tocado estar varias veces confinado. Cuando estoy encerrado en la habitación estoy haciendo cosas con el ordenador, veo series y películas, etc.

Antes de la pandemia iba todos los fines de semana a casa y ahora no puedo por la norma comentada anteriormente. Esto es lo que más echo de menos. En la residencia estoy muy bien, pero como en casa no se está en ningún sitio. Como no puedo ir cada fin de semana a Benicarló, tampoco puedo entrenar a la boccia con el club Bamesad. Eso también lo echo de menos.

Parar a respirar

Últimament a la consulta no paren d'acudir pacients amb dolor mandibular, de coll, a la zona dorsal, símptomes tots ells de alteracions a l'aparell respiratori i masticatori com a conseqüència d'entre altres coses de la nostra benvolguda mascareta. Un adjunt a la moda actual que tan bé ens protegeix (als que la portem diàriament) com ens produeix estres al ser sabedors i conscients que l'hem de portar a tot arreu i contínuament.

Hem vist una relació directa amb l'ús prolongat de la mascareta i les alteracions masticatòries y respiratòries als pacients. Un dels símptomes més freqüents es tindre la boca carregada, que oprimeixen més del conter, i possiblement ja vinguin derivats de l'odontòleg amb el diagnòstic de bruxisme, i be amb la fèrula de descàrrega ja feta, o per a fer tractament previ a la fèrula. L'altre, que segur que tots hem tingut encara que fos un cop a la vida, es dolor a la zona dorsal, entre les escàpules, i n'és perquè respirem malament, amb la mascareta hem començat a respirar més per la boca que per el nas, i sumat a la resistència pròpia de la mascareta el nostre diafragma està més fatigat i demana ajuda a les estructures veïnes, les quals no estan dissenyades per a fer el seu moviment i acaben saturant-se i donant-nos dolor.

Es per això que ens agradaria recomanar a la gent que un cop al dia, millor dos, parem, relaxem la boca, respirem profundament, aprofitem els moments de no portar mascareta a casa per a obrir i tancar bé la boca y respirar tranquils buscant que es relaxin les estructures, guanyarem en salut i gaudirem més del temps que ens queda de portar la mascareta, que no pareix que vaja a ser poc.

Francisco José Peris Beltran
Fisioterapeuta y Osteópata
Clínica Monleón

Clínica Monleón

Fisioterapia - Osteopatía
Podología

C/ Lluís Santa Pau, 9 bajo - VINARÒS
Tel. 964 10 02 28 - 640 71 28 76



Síguenos en:



Rodillas protésicas, características y novedades

David Roca

Si algo debemos tener en cuenta en la ciencia de la ortopedia técnica, del mismo modo que ocurre con otros campos del desarrollo humano, es la complejidad en el seguimiento de las novedades. También debemos considerar la aplicación de las nuevas tecnologías al campo de la ortopedia técnica.

En el trabajo con la persona amputada es fundamental poder conocer y explicar las diferencias que existen en los distintos componentes protésicos como el encaje, pie, rodilla, piezas accesorias y componentes estructurales. En esta ocasión trataremos de explicar las principales características de la rodilla protésica.



1-) Rodilla monocéntrica de bloqueo: Es el modelo más utilizado en usuarios geriátricos, con poca actividad física en los que valoramos como factor fundamental la seguridad del usuario. Con un solo eje. Eliminamos la inestabilidad aplicando el bloqueo externo, que desbloquearemos accionando un gatillo para proceder a la flexión de la rodilla cuando necesitemos sentarnos.

2-) Rodilla monocéntrica de freno mecánico: Para personas con un poco de actividad física y con mayor control postural, nos va a permitir frenar con la carga del peso del usuario en un ángulo de 30 grados aproximadamente. Con un solo eje.

3-) Rodilla policéntrica: Es una opción estupenda para usuarios activos, con buena condición física. Tiene múltiples ejes de rotación. Necesitan más mantenimiento al contar con varias piezas móviles. Pueden ser de acero y de titanio.

4-) Rodilla policéntrica neumática: Suponen una mejora a la anterior al contar con un cilindro neumático que regula la velocidad de flexión y extensión de la rodilla. También posee varios ejes.

5-) Rodilla policéntrica hidráulica: Tiene varios ejes y con un cilindro hidráulico que permite una marcha mucho más biomecánica que la anterior. Supone la opción más avanzada si no existieran las rodillas con microprocesador externo.

6-) Rodillas electrónicas con microprocesador externo. Es el tipo de rodilla más avanzado permitiendo el ajuste automático a diferentes situaciones cotidianas. Permite subir escaleras, caminar marcha atrás y atravesar superficies irregulares. También permite la sedestación automática. Controlamos los ajustes desde un dispositivo android.

Como vemos, las nuevas tecnologías han llegado a la ortopedia técnica y existe un gran número de posibilidades para elegir. Debemos tener en cuenta que no siempre la opción más evolucionada o más cara será la mejor para una persona determinada. Siempre debemos conocer las opciones pero escuchando las valoraciones técnicas de los médicos y técnicos ortoprotésicos. El objetivo debe ser mejorar las condiciones de movilidad de las personas pero adaptándonos a su realidad. En Orto Roca estaremos encantados en asesorarle.

Discapacidad y actitud social

Rafael Mingó

Según la OMS, cerca de un billón, si, un billón de personas en el mundo, vive con algún tipo de discapacidad. Todos ellos se enfrentan a diario a la discriminación, a barreras físicas y psicológicas, a barreras tecnológicas, de comunicación, legislativas, etc. Por encima de todas ellas y al mismo tiempo, hay que añadir las barreras de actitud social y política, por cierto, los políticos siempre por detrás y lejos de los problemas reales de los ciudadanos.

Formando parte de ese billón de seres, tenemos además entre 110 y 190 millones de personas con algún tipo de discapacidad, que no tienen acceso a la sanidad, educación y empleo y, aquí, en nuestro país la gente se queja de lo que tiene. El que fuera presidente de los Estados Unidos, Franklin Roosevelt, una persona con discapacidad física, manifestó: "Sabemos que no existe igualdad de habilidades y destrezas, pero insistimos en que debe existir igualdad de oportunidades".

La sociedad en general, no es consciente de la magnitud del problema que vive a diario este colectivo que lucha con todas sus fuerzas para formar parte e incluirse en la sociedad que de alguna manera le da la espalda. Uno se pregunta cómo actuarían las personas que tienen la suerte de acceder a todos los bienes que proporciona el Estado y un día por cualquier motivo se les denegara el acceso a la educación, transporte, justicia, empleo, salud, deportes, entre otras, ¿cómo asimilarían esta nueva situación? La pregunta merece una profunda reflexión.

Llama la atención que las iniciativas y propuestas para la inclusión de este segmento de la sociedad, parten de asociaciones y entidades que sin ánimo de lucro, luchan para conquistar el espacio que les corresponde como ciudadanos iguales ante la ley y con los mismos derechos del mundo "normalizado". La sociedad en su conjunto, necesita cambiar la actitud hacia el colectivo de personas con discapacidad; este parece ser, el principal problema.

El 3 de diciembre se conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, fecha elegida por las Naciones Unidas en 1982. La mayoría ignora esta fecha. Aquellos que la conocen, casi siempre es porque en su entorno hay personas que tienen algún tipo de discapacidad, pero, repito, la mayoría de los ciudadanos están al margen de este tema. Parece que lejos de "amar al prójimo como a sí mismo", la sociedad vive una época donde cada uno "juega" para él, sin entender que el mundo está compuesto por otros; en definitiva, no interesan los problemas del otro en la medida que no le afecten a uno.

Mucho es el camino por recorrer para asimilar y aplicar estos principios al mundo de la discapacidad: humanismo social, igualdad, solidaridad, integración, inclusión, corresponsabilidad, equidad, no segregación, no discriminación, respeto por la diferencia y aceptación a la diversidad. La sociedad es poco empática y si algo inica con el colectivo. La falta de información, y también de interés de los entes públicos, contribuye de alguna manera a que la sociedad no se corresponsabilice con este problema; también el vacío en los medios de comunicación, incapaces de tratar de manera educativa e igualitaria, contribuyen a que este colectivo no encuentre el espacio que les corresponde. **TODOS SOMOS IGUALES ANTE LA LEY.**

Muchos países no cumplen las normativas dirigidas al mundo de la discapacidad, por eso la OMS insiste en la necesidad de promover el acceso a los servicios generales, invertir en programas específicos para las personas con discapacidad, adoptar una estrategia y plan de acción nacionales, mejorar la educación, formación y contratación del personal, proporcionar una financiación adecuada, aumentar la conciencia pública y la comprensión de las discapacidades, fortalecer la investigación y la recopilación de datos y, garantizar la participación de las personas con discapacidades en la aplicación de políticas y programas. Un buen paquete de medidas que los gobiernos de los diversos países deberían contemplar, con responsabilidad y empeño.

En medio de todo esto encontramos a los padres y madres del colectivo. No resulta fácil ser padre o madre de una persona con discapacidad. Sufren un gran deterioro físico y psicológico, se olvidan de sí mismos para entregarse por completo al hijo, viendo como se deteriora su salud, la vida social, el trabajo, el tiempo libre, su autoestima, horas de sueño y... Por todo ello, merecen un inmenso respeto quienes dan todo lo mejor de su vida a cambio de nada, solo por el gran amor a su hijo, a su familia. Las administraciones públicas, las instituciones y empresas privadas, la sociedad en general, deberían ser conscientes de esta realidad de desigualdad que existe entre familias con algún miembro con discapacidad y familias donde no existe el problema y tratar de acabar con esta situación injusta y discriminatoria.

La sensibilización de la comunidad está avanzando, lentamente, pero avanzando, aunque el proceso hacia la igualdad real será largo y de mucho sacrificio. Padres y madres, a vosotros os dedico este artículo, con humildad y mucho cariño. Sois luz y ejemplo vivo para todo el mundo "normalizado".

Discapacidad, la importancia de su papel en la sociedad actual

Manolo Celma

Las personas con discapacidad, estamos ubicadas en un escaño inferior al resto, debido a los pensamientos de una mayoría “invulnerable”, ven cómo poco a poco su escaño se está inundando y convirtiendo en otra minoría ahora más poderosa que comparte la recepción de sentimientos, actitudes y comportamientos muy similares a los que ellos en su momento han sentido o siguen sintiendo. Las personas con discapacidad somos ejemplo de una lucha de años, conseguido que su exclusión involuntaria sea el reflejo en el que otros se puedan parar a observar para encontrar salida a una situación de discapacidad social. La discapacidad sigue siendo un movimiento de lucha que ha forjado herramientas de desarrollo social de las que otros colectivos se están en estos momentos fijando, y beneficiando, ellos han establecido cauces viables para que los grupos “sensibles” a la pérdida de sus capacidades económicas y laborales actuales puedan seguir desarrollándose en un estado de derecho y protección social que impulse a TODOS a participar de la misma actitud social en pensamiento, lenguaje y comportamiento.



Pensamientos positivos generan el uso de un lenguaje positivo que va apoyar y con ello a mejorar las relaciones interpersonales entre diferentes grupos, la recepción y emisión de un lenguaje positivo tiene como consecuencia comportamientos y actitudes igualmente positivas. El uso de un lenguaje peyorativo o estereotipado genera un pensamiento con connotaciones claramente negativas. Situaciones interpersonales que podrían resolverse con beneficios recíprocos para todos los implicados, puede terminar obteniendo resultados objetivamente negativos para alguno de ellos. Esto lo vivimos de forma diaria las personas con discapacidad física, intelectual o sensorial. El uso correcto y positivo del lenguaje, el conocimiento del significado real de las palabras, la actitud y el pensamiento positivo dignifica a la persona que lo aplica y lo convierte en una característica más de su personalidad, y más aún dignifica a la persona que recibe las consecuencias del uso, del conocimiento, de la actitud y pensamiento positivo, estando siendo ubicada en el mismo escaño social del que tiene enfrente. Las personas con discapacidad, expertas en mejora continua y en adaptación a los cambios, transformadoras de sus habilidades en diferentes contextos, son cuadro de pensamientos y actitudes que hacen recordar porque la especie humana ha superado todos los escollos que el tiempo ha puesto frente a ella. No olvidar que todos podemos sentirnos “incapaces” de desarrollarnos en contextos inhóspitos, en situaciones desconocidas, produciendo situaciones de pánico que nos hacen vulnerables y que puede introducirnos en situaciones de indefensión aprendida que nos conviertan en discapacitados sociales.

Calles para todos, un reto permanente

Rafael Mingó



Esta avda., aún no está terminada. En la imagen (presente), se ve el cambio positivo logrado. Seguimos reclamando para que finalice la obra. Una ciudad turística como Vinaròs, merece que esta avda. sea un modelo urbanístico para TODOS. La ciudad es el espacio en el que los individuos adquieren la condición de ciudadanos, esto es, la condición de ser personas titulares de derechos políticos, sociales y culturales.

Esto permite a todos los ciudadanos poder disfrutar de servicios y equipamientos, posibilitar el contacto con los otros y favorecer la libertad de elección y, todo ello, en igualdad de condiciones.

Si queremos que esto se produzca, es necesario trabajar por un urbanismo y una movilidad que tengan en cuenta un mobiliario accesible, así facilitamos que todas las personas, y en particular aquellas que tienen alguna discapacidad, puedan realizar sus tareas cotidianas con facilidad, como por ejemplo tirar la basura, reciclaje de cristal, cartón, y algo tan cotidiano no se convierta en un “suplicio” para este colectivo.

Por todo lo expresado anteriormente la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, se esfuerza diariamente para que nuestra ciudad, Vinaròs y pueblos y ciudades cercanas a la nuestra, sus ciudadanos, todos, puedan acceder mejor a todos los servicios. También la Asociación hace todo lo posible para sensibilizar a la ciudadanía tratando de reducir la discriminación y lograr la igualdad y la inclusión social.

Somos conscientes de que la ciudad es el entorno donde desarrollamos nuestra vida cotidiana, por eso mismo es también donde se encuentran la mayoría de barreras e impedimentos que limitan nuestra autonomía, nuestro bienestar y capacidad de elección como participación en la cultura, actividades deportivas y otras. Por ello siempre estamos atentos para que se cumplan las normas y las leyes referentes a la accesibilidad.

Nadie tiene dudas de que todos somos iguales y la desigualdad se reduce actuando en nuestro entorno. Por ello, como iniciativa propia, te propongo que trabajes en tu pueblo o ciudad por esta causa y podamos, entre todos, erradicar las desigualdades entre las personas, singularmente para el colectivo de la DISCAPACIDAD, logrando ciudades universales. Merece la pena.

Te recuerdo que no sólo las personas con discapacidad necesitan ciudades accesibles. El crecimiento de la edad media de los españoles hace que cada día más personas mayores tengan dificultades de movilidad y encuentren verdaderos obstáculos en las calles. Un problema que aumenta a la misma velocidad que lo hace la esperanza de vida. Por esta razón, nuestra Asociación, quiero resaltar, lucha para todas las personas, independientemente de su singularidad.

“Hoy por mí mañana puede que sea por ti”

Què és la discapacitat auditiva?

2a part

Què sabem sobre les pròtesis auditives?

Quan la lesió es confirma com a irreversible han d'implantar **audiòfons** per intentar madurar les vies auditives i de el desenvolupament de l'Infant. Com menys edat té el nen, s'obtenen majors progressos intel·lectuals i lingüístics com a conseqüència de l'estimulació auditiva.

No és un procés fàcil que el nen accepti l'ús d'aquesta pròtesi, requereix perseverança i paciència però sobretot requereix d'actuar amb normalitat en la rutina de col·locar de forma diària la pròtesi auditiva. És possible que no es encerti a la primera a l'elecció de la pròtesi, és important, sobretot en nens de més de tres anys ja que requereix que el nen trobi la utilitat i els avantatges en el seu ús.

La informació que tinguin els pares juga un paper fonamental. Estar informats sobre les possibilitats auditives que existeixen per als seus fills. La seva actitud serà fonamental en l'acceptació de la pròtesi, de la cura i de l'ús eficaç. Quan millor s'adapti a les necessitats del seu fill, millor serà el rendiment. **Mai ha de prevaler una decisió estètica.**

El nen no adquirirà la parla per posar-se una pròtesi, el procés d'adquisició de la parla ha de passar pel procés d'aprendre a sentir a través de la pròtesi, a identificar que sent, que significa i com respondre. Si és cert que percebre el so va a facilitar el procés d'aprenentatge de la parla i de el desenvolupament del llenguatge.

Sempre que hi hagi una pèrdua auditiva bilateral ha d'implantar una amplificació binaural per reproduir els processos naturals i ens permet aprofitar al màxim l'audició residual i possibilita un desenvolupament fisiològic més natural. Auditiu. Què vol dir? La **hipoacúsia** es pot donar en una oïda (unilateral) o en dues oïdes (bilateral). En aquest sentit es parla de bilateralitat o una solució bilateral. Per exemple es pot tenir un implant coclear o implant de conducció òssia en una oïda i amplificar el so amb un audiòfon en l'altre sentit. L'objectiu és estimular les orelles amb les ajudes auditives que permetin generar una binauralitat. **L'adaptació binaural** ajuda a el cervell a interpretar els estímuls que provenen de les dues orelles. A més, s'afavoreix la discriminació de paraules mitjançant la capacitat de diferenciar la figura de el fons.

Què és l'implant coclear?

L'implant transforma els senyals acústics en senyals elèctrics que estimulen el nervi auditiu. Aquests senyals elèctrics es processen a través de les diferents parts de l'implant coclear. Per ser candidat a l'implant coclear és necessari: Patir sordesa neurosensorial bilateral profunda total, no es pot beneficiar d'una pròtesi auditiva convencional i el pacient està convençut que la millora que li aportari l'implant coclear el beneficia personal i socialment.

En el cas de les persones la sordesa es produeix posterior a l'aprenentatge de el llenguatge, els resultats són positius i la intel·ligibilitat de la rehabilitació augmenta. En general, el 80% dels implantats són capaços de comprendre la paraula parlada sense el suport de la llavi-lectura i mantenir una conversa interactiva. Un 50% poden utilitzar el telèfon. En els pacients prelocutius prelinguals, els resultats depenen fonamentalment de l'edat a la qual són implantats. Com més precoç sigui la implantació, millors resultats s'aconseguiran.

Implantats postlinguals postlocutius: es calcula un període de temps entre 1 i 12 mesos de rehabilitació i durant aquest temps ha de dedicar, almenys, 1 2 hores a la realització d'una sèrie d'exercicis, rebent el suport d'un familiar d'un professional en la reeducació fonoauditiva Implantats prelinguals: al no haver sentit mai no han desenvolupat una memòria auditiva, per la qual cosa és molt difícil interpretar la informació sonora rebuda per mitjà de l'implant coclear. Precisen un període de temps no inferior a 5 anys i ha d'haver una estreta col·laboració entre el centre hospitalari, els rehabilitadors, els educadors del col·legi per a cada cas i la família. Hi ha limitacions que s'han de tenir en compte, l'implant no és una fórmula

màgica i trigarà un temps fins que aprengui a interpretar els sons que reben. Els resultats són diferents per a cada individu, dependran en part, com hem dit, de la col·laboració i el treball de totes les persones que intervenen en el procés de rehabilitació ja que és la fase més important.

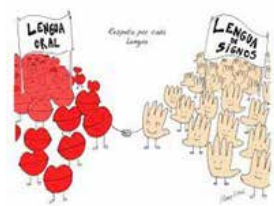
Què hi ha de l'esport quan uses implant coclear?

Es poden practicar esports tenint amb compte amb els cops. Evidentment, per nedar cal treure la part exterior de l'implant.



Quins mètodes de comunicació hi ha?

Anem a classificar-los en funció del corrent a la qual pertanyen de manera que es classificarien en 3 mètodes.



Els oralistes, que defensen que ha de prevaler l'ensenyament de la llengua oral mentre quedin restes auditives. Entrenar la discriminació auditiva de la persona i també la labioescritura. Hi ha uns aparells que es diuen vibrotàctils que permeten a l'infant detectar el llenguatge oral. En aquest corrent defensen que la persona sorda s'ha d'integrar amb aquest mètode ja que la lectura labial i l'expressió parlada és el correcte dins de que la comunicació social majoritària és per expressió parlada i que per tant, l'accés a la cultura, per

exemple, dependrà del domini de d'idioma oral i que qualsevol altre mètode entorpiria l'aprenentatge.

Un altre corrent és la signista manualista, el que ve sent el llenguatge de signes. Les persones que defensen aquest corrent entenen el llenguatge de signes com el llenguatge natural de les persones sordes perquè és un llenguatge propi que segueix les mateixes etapes evolutives que el llenguatge oral.

Finalment, el corrent bimodal. Aquest corrent defensa l'aprenentatge de la llengua de signes i el llenguatge oral i l'ús de tots dos per comunicar-se i integrar-se en la societat oient.

Actualment és més comú el reagrupament d'aquests corrents en dues orientacions. La que segueix el mètode monolingüe d'idioma de referència és l'oral i s'utilitza únicament amb el suport de sistemes augmentatius. Això vol dir que no pretenen substituir el llenguatge oral sinó que vol la seva recepció i fer més eficients les estratègies del seu ensenyament. Però ull! Aquesta orientació encara es subdivideix en 4 modalitats diferents:

- **Oralista / unisensorial:** s'intenta aprofitar el màxim possible les restes auditives del nen sord, posant l'accent en els paràmetres de la parla per aconseguir una expressió oral intel·ligible i es potencia l'idioma oral com a únic mitjà de comunicació.
- **Oralista / multisensorial:** l'idioma orals l'únic utilitzat, però s'estimulen diversos sentits per aconseguir una major percepció de la parla; concedeixen gran importància a l'etapa preverbal i a la interacció espontània dins l'àmbit familiar (Mètode Maternal reflexiu de van Uden).
- **Audio-oral complementad** (Paraula Complementada de Orin Cornett): és un sistema compost de tres posicions de la mà i vuit figures formades pels dits i que els interlocutors dels nens sords utilitzen simultàniament a la parla. A aquest apartat també pertany el "Mètode Rochester" el "Mètode Sorel-Maisonny".
- **Comunicació bimodal:** s'utilitza simultàniament la parla i els signes; els signes intenten representar visualment l'estructura semàntica i sintàctica dels enunciats orals. Intenta proporcionar al nen un sistema d'expressió fàcil que li serveixi a el mateix temps de base per a la posterior oralització. El sistema Bimodal s'utilitza freqüentment al costat de el de Paraula Complementada.

L'altre mètode comú actual és el **mètode bilingüe**. En aquest cas, els nens sords recorren a dos idiomes diferents que no fan servir de manera simultània, és a dir, la Llengua de Signes és el sistema comunicatiu preferent però també aprèn l'idioma oral de cara a fer ús per integrar-se socialment i li proporcionarà accés a la llengua escrita. Com en el cas anterior, aquest mètode també té diferents modalitats d'aplicació: bilingüisme simultani, bilingüisme successiu 1 i bilingüisme successiu 2. És arriscat triar un sol mètode de comunicació i de rehabilitació perquè limita.

Combinar un mètode oral i gestual seria l'ideal, es poden adaptar els aprenentatges a l'etapa de desenvolupament de l' infant i convertir l'adquisició de el sistema de comunicació amb naturalitat. Una educació ideal és flexible però contínua i sense perdre de vista que cada persona és única i per tant també ho serà el seu procés. No hi ha un mètode màgic ni infal·lible.

Sord o sordmut, com es diu?

La resposta és senzilla i respectuosa, persona sorda. La paraula sordmut és un terme incorrecte la major part de les vegades a més de ser ofensiu. La sordesa no implica que no es desenvolupi la parla com hem explicat anteriorment. Una persona sorda, pot comunicar també en Llengua Oral. Una persona que no desenvolupa la parla per mitjà de l'audició perquè és sorda de naixement, pot aconseguir-ho en rehabilitació amb el logopeda. A més, com hem dit, el desenvolupament de la parla dependrà de la influència i dels estímuls de l'entorn de la persona sorda però sobretot, depèn de l'esforç de cada un. Per tant, una persona sorda és aquella que no pot sentir però pot aprendre a fer servir la seva veu perquè fisiològicament no té afectació en les seves cordes vocals, pot aconseguir parlar i possiblement gairebé igual que un oient amb la característica que l'entonació pot costar més de aprendre.

Una persona sordmuda és aquella que a més de tenir una pèrdua auditiva també té un problema a les cordes vocals que li impedeixen parlar amb la veu.

Les persones sordes poden conduir?

Actualment les persones sordes poden obtenir el carnet de conduir en igualtat de condicions per a turismes i motocicletes però no sempre ha estat així. La Direcció General de Trànsit diu que depenent del grau de sordesa, s'han d'adoptar mesures especials com miralls retrovisors exteriors i un panoràmic a l'interior del cotxe en el cas de la hipoacúsia per compensar visualment la pèrdua auditiva. Les proves psicotècniques són les comunes i es fan per demostrar la nostra coordinació viso-manual i auditiva. Per a l'examen teòric i pràctic, qualsevol autoescola val i a Internet hi ha materials de suport en llengua de signes. Els senyals tenen suport visual, per tant no hi hauria problema per veure els llums d'una ambulància, la senyalètica, els passos de zebra ... **El dèficit auditiu no impedeix a les persones sordes treure o renovar el carnet de conduir.**

Les persones sordes poden tenir fills?

Per descomptat. Ser sord no implica no poder tenir fills. La sordesa no és hereditària sempre, molts pares sords tenen fills / es oients. Els especialistes valoren i coincideixen que els nens oients que són criats en famílies amb pares sords, creixen bilingües i això es pot traduir en més agilitat mental, la facilitat per processar informació i un millor raonament lògic, entre d'altres.

Les persones sordes llegeixen els llibres?

Llegir els llibres és una habilitat i es pot aprendre però no totes les persones sordes poden llegir els llibres, és un altre dels mites sobre la comunitat sorda. De la mateixa manera no totes les persones sordes poden llegir els llibres de la mateixa manera o ho poden fer el tots els entorns. Relacionat a això cal dir que tampoc totes les persones sordes poden llegir i / o escriure.

La resposta és tan senzilla com preguntar-se si tots els oients poden llegir i / o escriure en altres llengües. Per a les persones sordes el llenguatge escrit seria el símil a una segona llengua, per a ells l'adquisició de l'espanyol escrit s'ha de brindar com a segona llengua en alguns casos.

A manera de curiositat podríem desmuntar altres mites com que la llengua de signes és universal, ni tan sols dins del territori són iguals. Són diferents entre si tant en lèxic com en gramàtica i com totes les llengües, evoluciona. Hi ha països on només s'utilitza una mà per comunicar-se per llengua de signes i en altres les dues. Al nostre país, coexisteixen diverses llengües de signes. Un altre mite és que la llengua oral es transforma en llengua de signes paraula a paraula, això no és així, l'estructura gramatical de les Llengües de Senyals no és igual a la de les Llengües Orals. I com aquests, molts altres mites segueixen a dia d'avui relacionant-se a certes discapacitats com en aquest cas hem nomenat alguns relacionats a la discapacitat auditiva.

3 de desembre atípic

Entre les reformulacions d'enguany ens plantegem com commemorar un dia tan important com el 3 de Desembre, dia internacional de les persones amb discapacitat. Encara que es veiessen alterades les opcions, no podíem quedar-nos de braços plegats.

Al costat de la regidora de política social i joventut, Berta Doménech, les entitats de Vinaròs relacionades amb el món de la discapacitat, vàrem acordar treballar junts per a donar-nos visibilitat entre nosaltres i donar suport a les activitats realitzades sabent que junts podem aconseguir moltes coses. ACEMIF, AFIVINA, AFANIAD, EL CEE BAIX MAESTRAT, I COCEMFE MAESTRAT, llancem uns vídeos de reivindicació sobre els drets de les persones amb discapacitat, en general, i sobretot en temps de COVID-19. Sota el hashtag #mesvisiblesquemai, des del 3 de desembre, cada dia, es va compartir des d'una de les associacions un vídeo al qual la resta donàvem difusió. Com sempre, va ser un plaer i un privilegi, conèixer una mica més de les associacions, el seu treball i de la seua gent.



Es va proposar que, els estudiants del col·legi d'educació especial Baix Maestrat, llegiren un manifest elaborat conjuntament per COCEMFE *Maestrat i AFANIAD, un manifest en lectura fàcil que van treballar per a supervisar en AFANIAD. Per a qui no va tindre oportunitat de veure el vídeo, ací deixem una síntesi:

“Discapacitat no sols és la dificultat per a desplaçar-se, també és dificultat per a comprendre el mitjà que ens envolta, el poder relacionar-se amb els altres. Quan

parlem de discapacitat no ens referim únicament a una mena de discapacitat, ho fem amb la intenció de representar a persones amb discapacitat intel·lectual, discapacitat física, discapacitat del desenvolupament, malaltia mental, discapacitat orgànica i discapacitat sensorial. [...]

Aquest 2020 la situació amb el COVID ha fet que tots ens hàgem d'adaptar i fer moltes coses de manera diferent.

A les persones amb discapacitat, moltes vegades ja els toca viure la vida de manera diferent per la falta de recursos, existència de barreres o altres situacions.

Enguany podem mirar enrere i observar, tristament, que la situació amb el COVID-19 ha intensificat més algunes de les situacions que es reivindicaven ja anys anteriors[...].

Enguany hem viscut un estat d'alarma que ha obligat a restringir les activitats i, per tant, les opcions de les persones amb discapacitat. Tancats centres ocupacionals, col·legis d'educació especial, espais de teràpia i rehabilitació o centres d'oci per a persones amb discapacitat, fins i tot s'ha intensificat més la soledat i l'aïllament, s'han tallat els “respirs familiars” i això ha donat més “pressió” en les famílies cuidadores. [...].

Enguany hem vist la gran necessitat d'invertir en recursos d'atenció a persones amb discapacitat i sobretot, s'ha posat de manifest la gran labor i el necessaris que són tots i cadascun dels recursos.

Més que mai, hem de lluitar pels drets de les persones amb discapacitat, denunciar aquelles accions que no els respecten i que els vulneren, més que mai i junts, pels drets de les persones amb discapacitat.

És necessari crear equips mixtos de persones amb discapacitat i tècnics, per a treballar sobre el *que la població amb discapacitat decidisca que és el millor per a ells*, amb el suport familiar o tutelar d'aquelles persones amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament.

El 2 de desembre, des de COCEMFE MAESTRAT, vam dur a terme, per segon any, la jornada reivindicativa en estacionaments públics. Al País Valencià, vam estacionar en 6 places ajudes tècniques com a cadires de rodes i caminadors, amb frases que al·ludien a les típiques excuses que donen els conductors quan ocupen



els estacionaments de mobilitat reduïda, aqueixes frases com “són dos minutets”, “de seguida torne” o “només és un momentet”, entre moltes altres.

L'objectiu d'aquesta mena d'accions és conscienciar als conductors que aparquen en els estacionaments reservats, amb qualsevol excusa, ocasionant una gran molèstia i una barrera innecessària per a les persones que realment tenen el permís corresponent per a aparcar en aquests espais.

El desig de Cocemfe Maestrat sobre aquest tema, és que arribe el dia en què aquest tipus d'accions no siguin necessàries perquè la consciència social millora sobre aquest tema i es faça un ús adequat d'aquests estacionaments. A més, s'ha previst el canvi i col·locació de 50 senyals amb un missatge de conscienciació en el qual es pot llegir “posa't en el seu lloc, no en el seu aparcament”. Missatge que convida a la reflexió d'aquells que encara hui no entenen la importància de respectar aquests espais.

Finalment, des de COCEMFE Maestrat, realitzem la campanya de vull poder i de la qual parlem en aquesta mateixa revista, us convidem a més a veure el vídeo principal en les xarxes de COCEMFE Maestrat. A més de la realització de cartells i mini-vídeos, la campanya vol ser el principi d'un canvi real, ser una opció per a donar veu a les necessitats individuals i concretes de les persones amb discapacitat.



Aquest 3 de desembre, encara que atípic, ha estat carregat d'accions i reivindicacions, de desitjos de millora i de compromisos. Des de COCEMFE Maestrat, continuem treballant per a fer el que estiga a les nostres mans per a què les condicions de vida de les persones amb discapacitat del Baix Maestrat millore.

Jornades d'esport adaptat en centres educatius en temps de pandèmia

A finals d'agost, vista la situació sanitària, Cocemfe Maestrat va prendre la decisió de suspendre les Jornades d'Esport Adaptat i Discapacitat en centres educatius. La decisió no va ser fàcil, ja que estes jornades suposen l'únic contacte que els i les alumnes de tots els nivells educatius de les nostres comarques tenen amb el món de la discapacitat, a més de poder experimentar de primera mà les dificultats que les persones amb discapacitat tenen en la seva vida diària.

En l'IES José Vilaplana de Vinaròs, en l'optativa d'Anatomia Aplicada de 1r de batxillerat que imparteix Esther Santos, responsable del programa d'esport adaptat de Cocemfe Maestrat, s'han dut a terme dos accions que han buscat la manera d'apropar la discapacitat a les aules respectant els protocols COVID-19 del centre educatiu.

La primera de les experiències va ser una **vídeo trucada amb Ramón Meseguer**, president de Cocemfe Maestrat. El 21 d'octubre, en l'hora de classe es va quedar amb Ramón per connectar-se amb la classe via online. No va ser complicat ja que totes les aules disposen de projector i pissarra digital. Els alumnes havien estudiat el tema de l'aparell locomotor i van preparar en la classe anterior un llistat de preguntes sobre la discapacitat motriu i les dificultats que se li presenten en el dia a dia a Ramón com a usuari de cadira de rodes.

Durant 45 minuts els alumnes van anar formulant totes les preguntes que tenien preparades i algunes que van sorgir de la conversa, i Ramón les va contestar amb molta claredat. L'ocupació laboral, les adaptacions a la vivenda, l'esport, les barreres arquitectòniques, el desplaçament amb transport públic i privat, etc. Van ser alguns dels temes dels que es va aprofundir. El fet de la comunicació online va permetre acompanyar la conversa amb fotos del que s'anava parlant. Va ser una experiència molt enriquidora que tot l'alumnat participant va aplaudir.

En la segona experiència va participar Yolanda, veïna de Vinaròs amb ceguera pràcticament total. Els alumnes ja havien experimentat a classe diferents activitats amb absència de visió: acompanyament pel centre amb un/a guia i amb bastó, carrera amb guia, goalball, lectura Braille, etc. Per completar el tema de la percepció sensorial a l'alumnat li faltava conèixer l'experiència de vida d'una persona amb dèficit visual. Es va contactar amb Yolanda i ella va accedir molt amablement a **gravar una entrevista que després es podria veure a classe**.



Durant una sessió de classe es van preparar totes les preguntes i es va elaborar un guió per a l'entrevista. El passat 19 de desembre es va gravar l'entrevista a la seu de Cocemfe Maestrat a Vinaròs, 35 minuts en els que Yolanda va contestar preguntes sobre la seva formació acadèmica. Tots i totes es van quedar de pedra en saber que és psicòloga. A més va explicar que per les dificultats que va tindre al principi de la seva escolarització als 6 anys va haver de marxar a estudiar a un centre específic de l'ONCE a Alacant. Un altre tema que es va tractar va ser les dificultats que té per anar pel carrer. A tots i totes ens va convèncer de les grans dificultats que el passeig marítim de Vinaròs i el seu carril bici tenen per a les persones amb dèficit visual i pels vianants en general.

Després de explicar moltes altres coses, Yolanda es va acomiadar oferint-se a vindre al centre a conèixer els i les alumnes quan la situació sanitària ho permeta i, mentrestant, va convidar a tots i totes a passar pel seu lloc de treball a fer-li una visita i comentar tot allò que hagués quedat pendent. Dos fantàstiques experiències que no poden substituir el contacte directe però que, sens dubte, han complert l'objectiu d'apropar la discapacitat a l'alumnat i fer-los més conscients de que encara queda molta feina per aconseguir un món per a tothom.

Itineraris Integrats d'Inserció Sociolaboral (IIISL)

La Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives ens ha concedit aquest 2020 una subvenció per al desenvolupament del projecte "Itineraris integrats en persones amb discapacitat centrats en la persona", continuant amb les accions que estem portant a terme dins l'associació per a millorar i potenciar l'ocupabilitat de persones amb discapacitat.

Els Itineraris integrats d'inserció sociolaboral són un procés d'atenció a persones que assumeix diferents serveis i recursos, adaptats a les característiques individuals i coordinats entre si, amb la finalitat d'incidir sobre les diferents dimensions de les dificultats que obstaculitzen el seu accés efectiu al mercat de treball i millorar la seua situació sociolaboral.

Per tal d'aconseguir l'objectiu personal i d'inserció de la persona, hem dissenyat conjuntament el seu itinerari personalitzat que ens ha servit de guia per a desenvolupar el seu pla de treball. En funció de les necessitats i diferències individuals, hem portat a terme un conjunt d'accions que inclouen l'atenció, acompanyament i seguiment individual, accions grupals per al desenvolupament de competències transversals, alfabetització digital, activitats formatives per al desenvolupament de competències tècniques i digitals, intermediació sociolaboral, pràctiques d'aprenentatge i inserció en empreses, i suport en l'ocupació. En aquest procés, les 30 persones participants han comptat amb l'acompanyament i suport per a transitar en les diferents accions.

Dins de les actuacions realitzades, aquest últim trimestre hem portat a terme diferents activitats formatives. D'una banda, l'activitat "Desenvolupament de competències digitals i suport per a la formació en línia", amb l'objectiu de reforçar les competències digitals i donar suport per a futures formacions en línia.

D'altra banda, vam realitzar la formació en línia "Neteja amb desinfecció: Productes químics i neteja" de 45 hores, per a dotar a les persones participants de competències tècniques que faciliten el seu procés d'inserció. Encara que l'elecció de la formació en línia va vindre condicionada per les limitacions de l'actual situació, va ser l'oportunitat de posar en pràctica i reforçar les seues competències digitals, tan importants avui en dia. Durant el transcurs del curs, les persones participants van comptar amb el nostre suport i van poder vindre a la nostra seu de COCEMFE per a poder fer-lo. A més, vam realitzar dues sessions grupals de seguiment per a resoldre dubtes i donar suport en el desenvolupament de l'activitat.

En les sessions presencials que vam realitzar, ens vam adaptar tant a l'actual situació com a les característiques individuals de les persones participants, comptant amb el suport d'interprets en llenguatge de signes.

Quasi tot l'alumnat participant va poder assistir a una última sessió presencial on el president de l'associació, Ramón Meseguer, va fer entrega dels diplomes d'aprofitament del curs i els va donar l'enhorabona per la seua implicació i els bons resultats obtinguts.

Aquesta actuació està cofinançada per la Unió Europea a través del Programa Operatiu del Fons Social Europeu (FSE) de la Comunitat Valenciana 2014-2020.





panthera.



ORTOPEDIA TÉCNICA

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

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83