



SEMPRE TEUA

La teua llengua

Revista nº 29
1er Semestre 2022



Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA

CAMPUS D'ESTIU 2021



CADIRA JOËLETTE A LA TINENÇA DE BENIFASSÀ



ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT COCEMFE MAESTRAT. PUNT D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT

Ens podeu consultar qualsevol qüestió relacionada amb les diferents discapacitats:

- Educativa - Laboral - Accessibilitat - Ajudes i subvencions - Oci i temps lliure - Altres

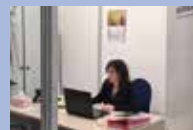
CONSCIENCIACIÓ I SENSIBILITZACIÓ CIUTADANA

La finalitat d'aquest programa és que la ciutadania se'n adoni que les persones amb discapacitat, cadascuna amb les seues particularitats, també podem i volem gaudir de la vida amb les mateixes oportunitats que la resta. Per això portem a terme diferents activitats com ara xerrades en centres escolars i instituts, la revista "Obrim pas", exposicions fotogràfiques, etc.



INSERCIÓ SOCIO LABORAL

Si tens reconeguda una discapacitat major o igual al 33% i no treballes o vols millorar la teua ocupació, pots participar en aquest programa. Porta'n el teu currículum i et donarem cita amb la nostra orientadora laboral.



AUTOAJUDA I AJUDA MÚTUA

Si eres soci o sòcia de la nostra associació, pots beneficiar-te d'aquest programa. T'oferim l'oportunitat de rebre suport psicològic i assistència psicològica individual i/o grupal. Per a més informació consulta amb la nostra treballadora social.



ESPORT ADAPTAT

La nostra associació té una gran secció esportiva, BAMESAD, per a aquelles persones amb discapacitat amb ganes de practicar esport. Es pot escollir entre un gran ventall d'activitats esportives.

Amb l'esport es fomenta la qualitat de vida de les persones amb: oci, temps lliure, salut, autoestima, relacions socials, autonomia personal, etc.



PROGRAMA DE VOLUNTARIAT

La nostra associació compta amb un motor molt important que ha permès el creixement al llarg dels anys: les persones voluntàries. Si eres una persona amb empatia i motivació, pots formar part de la nostra entitat a través d'aquest programa. Les persones voluntàries participen en diferents àmbits:

- Conscienciació i sensibilització - Oci i temps lliure - Xarxes socials - Assessorament i informació - Esport adaptat - Acompanyaments - Accessibilitat -

Vine i informa't o entra a la nostra web.

AMB EL VOLUNTARIAT, CREIXES TU I CREIXEM NOSALTRES.



AUTONOMIA PERSONAL

La promoció de l'autonomia personal tracta de buscar i oferir recursos i ferramentes centrant l'atenció en les persones amb discapacitat per obtindre canvis a nivell individual i social. Es tracta d'aconseguir una vida més independent, mitjançant suports materials, físics o amb un assistent personal.

Des de l'activitat de Promoció de l'autonomia personal es duen a terme campanyes, cursos, assessoraments, etc. Quan més accessibilitat, més autonomia, i això s'aconsegueix proporcionant els recursos adequats.



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 concordades 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: Patricia Casas, Esther Santos

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 Ayza Prades

Tresorera: M^a Teresa Vázquez Ferro

Vocals:

Julia Rodríguez Baza

Manuel Martínez Pantaleón

Juan Balbas Rodríguez

Joaquín Bort Cervera

Marcela Rocchia

Han col·laborat en aquest número:

Rafael Mingo, Ortopedia Tècnica Roca, Clínica Monleón Fisioteràpia-Osteopàtia-Podologia, la UJI, Noemí Leon, Esther Santos, Ernesto Carbonell, Ferran Carsí, Manolo Celma, Miriam Rojo, Catalina Ribera, Begoña Forner, Alessia Gaspardo, Victoria Jiménez, Patricia Casas, Asociación ACOVASTTA

Dipòsit Legal: 407-2010

Salutació del president

Estimats socis i estimades sòcies



Deixem l'any 2020 arrere, any de la pandèmia. Va començar el 2021 i tots i totes pensàvem, jo el primer, carregat d'esperança, que anàvem a superar la situació tan trista i desoladora que aquest virus va significar per al món en general o, molt especial, per al nostre col·lectiu; però no, el 2021 ha tornat a ser tossut i ha trastocat la nostra manera d'actuar, suspent moltes activitats i compromisos amb el nostre personal usuari. Dit l'anterior, he d'afegir que, malgrat tot, hem seguit lluitant sense descans i conjuntament. Directiva, socis, sòcies, i tot el nostre personal tècnic, per a superar situacions molt complexes que han afectat en tots els sentits al col·lectiu i els seus familiars.

La nostra Associació, COCEMFE MAESTRAT, té un costum i un hàbit en la seua genètica, la de mirar cap avant, superant dificultats i tractant de normalitzar al màxim el nostre dia a dia. Per això hem tractat de mantindre els nostres programes i activitats habituals envoltades, això sí, de tota mena de proteccions i mesures de seguretat davant una COVID tan perillosa i letal. En aquest 2021 que ha conclòs, es van posar en marxa els entrenaments esportius, els i les nostres esportistes els reberen amb entusiasme i felicitat. Els programes, tots, van desenvolupar-se a un nivell d'exigència similar previ a l'aparició del virus.

Des de la meua persona, i de l'equip directiu que represente, entenem la difícil situació econòmica que travessa el conjunt de la població i que fa més difícil, si cap, la vida de les persones i famílies amb algun membre amb discapacitat. La nostra ferma aposta, any rere any, s'accentua en aquests temps de crisi i ens esforçem encara més en representar a les persones amb discapacitat per a aconseguir la seua inclusió i participació en tots els àmbits.

Un any més hem celebrat el Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat, 3 de desembre. Reconec que ha sigut molt "descafeïnat", les circumstàncies així ho exigien. Compartim amb el personal polític de la Corporació Municipal les activitats ja tradicionals com el passeig amb cadira de rodes pel centre de la ciutat i poc més. Sense públic, no es pot reivindicar res.

Vull acomiadar-me agraint el treball de TOTS i TOTES i desitjant-vos un 2022 més tranquil i pròsper que el passat i que, junts i juntes, continuem lluitant per la INCLUSIÓ social del col·lectiu.

Una forta abraçada.

Ramón Meseguer Albiach

President de l'Associació de Persones amb Discapacitat
COCEMFE MAESTRAT

ENTREPREMSES SÓCIES DE MAESTRAT



Col·laboren:



Caixa Benicarló



FUNDACIÓ CAIXA CASTELLÓ



Obra Social "la Caixa"



VICEPRESIDÈNCIA I CONSELLERIA D'INICIATIVA I POLÍTiques INCLUSIVES



CAIXA VINARÒS

Conselleria de Sanitat

Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport

Conselleria d'igualtat i Polítiques Inclusives



VICEPRESIDÈNCIA I CONSELLERIA D'INICIATIVA I POLÍTiques INCLUSIVES



CARREFOUR



CASTELLÓN ESCENARIO DEPORTIVO



SEMPRE TEUA

TRANSPARÈNCIA

Des de l'Associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat volem agrair a totes les administracions i entitats privades que any rere any confien amb nosaltres i, juntament amb elles, es fa possible que la nostra entitat pugui donar servei a les persones amb discapacitat i les seues famílies de la comarca del Baix Maestrat, mitjançant diferents activitats i programes.

Durant l'any 2021 hem atès a 227 homes i 196 dones, en el nostre programa d'atenció a persones amb discapacitat i les seues famílies, el qual inclou activitats d'informació i assessorament, de conscienciació i sensibilització ciutadana, d'inserció sociolaboral, d'ajuda mútua i autoajuda i d'esport adaptat. Aquest programa ha estat subvencionat per: Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives en la seua partida del IRPF (17.797€), Diputació de Castelló (7735,42€), Ajuntament de Vinaròs (10.000€), Ajuntament de Peníscola (715€), Caixa Rural de Benicarló (340€).

A més a més, combinant-se amb aquest programa, i de forma més específica hem rebut ajudes de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (14.320€, per al Programa de Promoció del benestar psicològic integral i prevenció de l'estrès familiar per mitjà de grups de suport d'ajuda mútua i auto ajuda); per al programa de Supressió de Barreres Psicosocials i Integració de les Persones amb Discapacitat a través de l'Esport per part de les següents entitats: Conselleria d'Educació, Cultura i Esport (10.000€); Diputació de Castelló (10.000€); Ajuntament de Vinaròs (19.802,10€); Obra Social La Caixa (5.000€); per a diferents esdeveniments esportius, la Diputació de Castelló ens ha concedit 3.222,50€; i per part de la Fundació Caixa Castelló i Caixa Bank (3.000€, per al Programa d'Inserció Sociolaboral per a Persones amb Diversitat Funcional a través de l'Orientació Professional i l'ocupació amb Suport).

A part d'aquestes ajudes i programes, aquest any també hem treballat en altres programes pels que també hem rebut subvencions que han permès dur-los endavant com són: Foment del Valencià per part de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport (3424,21€), gràcies a la que estem treballant en una nova web i hem millorat la cartelleria de la entitat; Programa d'atenció Integral per a les dones amb Discapacitat amb risc d'exclusió: Tu ho vals, per part de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives (4.572,78€) y la Diputació de Castelló (1.289,53€); Primer Programa de Responsabilitat Corporativa. Ens comprometem?, per part de la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica (1.018,01€); Programa de voluntariat: Hui per mi, demà tal vegada per tu, per part de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives en la seua partida del IRPF (5.085,02€) i de la Diputació de Castelló (3.065€); Programa d'autonomia Personal, per part de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives en la seua partida del IRPF (4228,45€); i Itineraris Integrats en persones amb discapacitat centrats en la persona: Accions innovadores per a la inclusió professional, formació per a l'ocupació i inserció sociolaboral al Baix Maestrat, per part de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives (53571,43€).

En la línia d'inserció sociolaboral ens han concedit de l'Obra Social La Caixa una subvenció per a dur a terme el projecte Itineraris personalitzats, competències digitals i tecnològiques

per a la inserció sociolaboral de persones amb discapacitat: Ens connectem?. Hem firmat un conveni d'un any, des de novembre de 2021 fins novembre de 2022.

I per acabar, també volem agrair el suport que hem rebut per a poder fer les obres necessàries per ampliar la nostra seu i disposar de part de l'equipament imprescindible per aquesta zona ampliada: Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives en la seua partida del IRPF, per a obres (30.872,03€) i per a adequació de material (2.334,99€); també la Diputació de Castelló ha col·laborat en material esportiu i informàtic (4.406,49€).

Gràcies a aquestes col·laboracions podem seguir creixent, millorant i oferint atencions de major qualitat a les persones amb discapacitat i les seues famílies.

No vull acabar sense agrair també a totes les entitats, associacions, professionals, persones voluntàries, famílies, sòcies i socis de Cocemfe Maestrat amb qui treballem coordinadament per tal de millorar els serveis i recursos de la nostra comarca per a les persones amb discapacitat i les seues famílies.

GRÀCIES!!!

¿NOS CONECTAMOS?

La actualización en estos tiempos parece que va ligada a la Digitalización y las nuevas tecnologías. Así lo reflejan entes internacionales como la OCDE, sindicatos y empresas, además de entidades sociales, que a su vez muestran aquellos aspectos que quedan invisibles ante una primera mirada. Es por todo eso, que desde COCEMFE Maestrat hemos preparado un programa para dotar de estos conocimientos y habilidades al colectivo de personas con discapacidad. Desde el uso de las redes sociales y portales para la búsqueda de empleo, pasando por realizar videoconferencias o conocer la administración online. Vamos a abordar estos temas y muchos más, siempre atendiendo a las necesidades e intereses de las personas interesadas en el programa. El 2022 va a ser un año en el que a través de atenciones personalizadas exclusivamente y con formaciones en grupo, para



quienes así lo quieran, nos vamos a ocupar de romper la brecha digital e intentaremos actuar contra la info exclusión. Juntos podemos, así que, ¿qué te parece ¿Nos conectamos? +Info en COCEMFE Dpto. Inserción Sociolaboral.

“MÉS DE LA MEITAT DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT NO VIATJA PER LA MANCA D’OFERTA TURÍSTICA ACCESSIBLE”

L’expert denuncia que molts establiments s’anuncien com accessibles però no compleixen amb els criteris necessaris



Segons el director de l’Àrea d’Accessibilitat de l’Universitat Internacional de Catalunya, Enrique Rovira-Beleta, ha advertit que a Espanya, al voltant de 3,4 milions de persones que presenten algun tipus de discapacitat (motora, sensorial o cognitiva) decideixen no viatjar en el seu temps lliure per la manca d’oferta turística accessible.

Basant-se en les dades recollides en l’últim informe sobre **turisme inclusiu** de la Fundació Adecco, Rovira-Beleta, ha assegurat que molts establiments turístics (hotels, restaurants, càmpings, cases rurals, etc.) s’anuncien com a accessibles, però, en realitat, no compleixen els criteris d’accessibilitat. Més de la meitat de les persones amb discapacitat a Espanya no viatgen perquè no troben destinacions que els garanteixin confort i seguretat. A més a més, el sector turístic no està aprofitant un nínxol de mercat que anirà augmentant en els pròxims anys a causa de l’envelliment progressiu de la societat. En aquest sentit, Enrique Rovira-Beleta suggereix la creació d’un segell de qualitat que permeti

certificar el nivell d’accessibilitat dels establiments hostalers. De la mateixa manera que la qualitat dels hotels es classifica en funció de les estrelles que acumulen, caldria fer una classificació complementària segons la qualitat de l’accessibilitat que tenen, seguint una escala progressiva de A, AA, AAA. Aquest segell facilitaria, d’una banda, que les persones amb discapacitat i les persones d’edat avançada tinguin un criteri clar per triar la seva destinació i, de l’altra, donaria als establiments un plus respecte a la competència.

Barcelona, Berlín i Estocolm: referents en turisme inclusiu.

El professor de U.I.C. de Barcelona assegura que, a Espanya, la normativa en matèria d’accessibilitat ha avançat molt tant a escala estatal com autonòmica, però alerta de la falta de formació en matèria d’accessibilitat en el sector turístic i de l’escassa voluntat política de les administracions a l’hora de garantir l’aplicació de les normatives d’accessibilitat en els seus plans d’habitatge i urbanístics. En aquest sentit, situa Barcelona com un exemple de ciutat accessible i, per tant, com a destinació turística inclusiva internacional. Barcelona disposa, en aquest moment, d’una oferta accessible en la via pública, en els mitjans de transport

públics, a les platges i també als museus i edificis més emblemàtics que la converteixen en una de les ciutats del món més accessibles. A escala europea, el professor situa les ciutats de Berlín i Estocolm com a models d'accessibilitat. L'accessibilitat no és només una necessitat per a les persones amb grans discapacitats, sinó un avantatge per a tots els ciutadans, qui posa el focus en l'envelliment progressiu de la societat. Segons l'Organització Mundial de la Salut, Espanya serà el país més vell del món d'aquí al 2050 i, per tant, el sector turístic rebrà, cada vegada, clients més grans. És increïble que no s'estigui treballant en la millora de l'accessibilitat en el sector i que faltin professionals experts en aquesta matèria. El director de l'Àrea d'Accessibilitat de UIC apel·la, igualment, al fet que les administracions locals desenvolupin plans d'accessibilitat propis per incorporar l'accessibilitat en les seves infraestructures (carrers, places, parcs, platges, etc.) i en serveis (transport públic, museus, centres esportius, etc.). Qualsevol pla d'accessibilitat ha d'incorporar una mida arquitectònica bàsica: 1,20 metres de llarg per 0,70 metres d'ample. Aquestes dimensions, que representen la mida d'una cadira de rodes, són absolutament estandaritzables i ni tan sols són percebudes pels usuaris que no tenen limitació en la seva mobilitat. El professor de UIC Barcelona assenyalava, a més a més, que l'accessibilitat va més enllà de l'eliminació de les barreres arquitectòniques i que ha d'incorporar altres discapacitats com l'auditiva, la visual, la sensorial o la intel·lectual. L'arquitectura del segle XXI és l'arquitectura de la gent gran. Estem en la dècada de l'accessibilitat, la sostenibilitat i les noves tecnologies, tres aspectes que definiran el canvi generacional de la nostra societat en aquest segle.

**"TURISMO
INCLUSIVO: EL
GRAN NEGOCIO
DEL SIGLO XXI"**

HORARI D'ATENCIÓ

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Només atenció telefònica

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

Només atenció amb cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Dilluns a Divendres de 10'00 a 13'00 horas, de tarde només cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org



Congreso de Accesibilidad y Vida Independiente: HÁBITAT E INNOVACIÓN INCLUSIVAS

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) celebró el pasado día 26 de octubre el congreso de accesibilidad y vida independiente:

el cual pretendió crear un espacio común de conocimiento de carácter científico en torno a la vida independiente de las personas con discapacidad física y orgánica, y en el cual pude participar online como oyente y al mismo tiempo realizando preguntas y dudas que me surgieron como concejal del grupo PP en el consistorio de Vinaròs.

Por ello, durante este encuentro se presentaron investigaciones en materia de accesibilidad y vida Independiente, y se creó un espacio de trabajo común para favorecer sinergias entre profesionales de la accesibilidad y la autonomía personal, y establecer una base de conocimiento que sirva para futuras investigaciones y desarrollos de forma de vida inclusivas y en comunidad para las personas con discapacidad. Durante el congreso se abordó los diferentes aspectos que tienen que ver con la autonomía personal y vinculados a la transición a formas de vida inclusivas y comunitarias, dijo el presidente de COCEMFE Estatal, Anxo Queiruga, quien hizo hincapié en la importancia de trabajar en desinstitucionalización, hábitat inclusivo, asistencia personal, diseño y atención centradas en la persona, ocio inclusivo, tecnologías para la autonomía, domótica y robótica. El congreso al tener un formato online y al estar dirigido a cargos públicos de las diferentes administraciones y representantes políticos, personal docente e investigador universitario, estudiantes universitarios/as, personal directivo y técnico del movimiento asociativo de la discapacidad, pude participar lo cual me encanto todos los temas que se trataron durante toda la jornada de mañana y tarde. Según comentaron este congreso fue posible gracias a una subvención que procedía del 0,7% del IRPF del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y lo enmarcaron dentro de la iniciativa



“**Octubre Urbano**”, impulsado por Naciones Unidas para abordar desafíos y las soluciones relacionadas con las ciudades, los pueblos y las comunidades. El trabajar en la promoción de la accesibilidad y vida independiente, así como la organización de este congreso por parte de COCEMFE ESTATAL estaban alineadas con los **Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030**, concretamente en el O.D.S. punto 11 “**Ciudades y comunidades sostenibles**” que marca metas para 2030 como proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos y mejorar la seguridad vial, en particular mediante la ampliación del transporte público, prestando especial atención a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad, las mujeres, los niños, las personas con discapacidad y las personas de edad y proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, en particular para las personas con discapacidad.



EL VALOR DE LA FORMACIÓ DINS DELS ITINERARIS INTEGRATS PER A LA INSERCIÓ SOCIOLABORAL

La Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives ens va concedir, per segon any consecutiu, la subvenció per al desenvolupament del Programa d'Itineraris integrats per a la inserció sociolaboral de persones en risc o situació d'exclusió social.

Aquest programa consisteix en processos d'atenció i acompanyament individual personalitzat, en els quals la persona, mitjançant diferents actuacions, construeix el seu projecte professional i desenvolupa competències personals, professionals i actitudinals, integrant les seues necessitats personals amb les demandes socials, amb l'objectiu final de millorar la seua ocupabilitat o d'incorporar-se al mercat de treball.

En aquesta convocatòria, hem dut a terme l'activitat formativa "Activitats auxiliars de comerç" amb una duració de 50 hores teòriques pràctiques, preparant les persones participants per a treballar com a reposadores, preparadores de comandes, auxiliars de dependent de comerç i altres perfils relacionats.

Durant dues setmanes van aprendre competències tècniques bàsiques per a treballar tant en grans com en petits comerços, amb continguts tals com operacions auxiliars en el punt de venda, estratègies de màrqueting, operacions de caixa i Terminal Punt de Venda, atenció bàsica al client i eines digitals específiques, entre d'altres. També van visitar les instal·lacions de Carrefour Vinaròs, on van poder conèixer la seua organització, gestió de seccions i tècniques de màrqueting emprades per la companyia, a més de reforçar els continguts treballats a l'aula.

Aquesta formació es va complementar amb l'obtenció del carnet de manipulador d'aliments específic per al sector d'alimentació i, transversalment, amb el curs en competències digitals "Ofimàtica bàsica amb Google Drive" de 25 hores.

Les competències digitals són el conjunt de coneixements i habilitats que permeten un ús segur i eficient de les tecnologies de la informació i les comunicacions. Són competències transversals que permeten millorar l'ocupabilitat, reforçar l'aprenentatge, i fins i tot moure's millor en qualsevol gestió quotidiana, cada vegada més digital.

Amb una metodologia activa i participativa, amb la formació es busca facilitar l'intercanvi d'experiències entre les persones assistents i l'aprenentatge de competències professionals per a millorar la seua ocupabilitat, facilitar el seu accés al mercat de treball i posterior manteniment d'un lloc de treball.

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





EL MOVIMIENTO CERMI EXIGE A TODOS LOS PARTIDOS QUE SE SUMEN AL CONSENSO PARA LA RENOVACIÓN DEL ARTÍCULO 49 DE LA CONSTITUCIÓN



El CERMI ha exigido a todos los partidos políticos su apoyo sin fisuras a la renovación del artículo 49 de la Constitución Española porque ni la terminología empleada ni el contenido están alineados con la visión plena de derechos humanos, que es el único abordaje admisible en relación con la discapacidad.

Esta es la principal reivindicación que la plataforma de la discapacidad resalta en

un manifiesto publicado con motivo de la celebración del Día Internacional y Europeo de las Personas con Discapacidad, que se conmemora cada 3 de diciembre. En este sentido, desde CERMI recuerdan que la Constitución Española de 1978 en vigor actualmente incorporó expresamente a las personas con discapacidad en el artículo 49, lo que supuso un gran avance en cuanto a la visibilidad que otorgaba al movimiento de la discapacidad y a la promoción y protección constitucional de sus derechos. Sin embargo, lamentan que tras cuarenta años la Carta Magna no haya actualizado su mirada sobre las personas con discapacidad ya que de hacerlo se mejora a sí misma y ahonda y extiende sus principios valores y mandatos. Las personas con discapacidad como parte valiosa de la familia humana y de las comunidades sociales y políticas en que esta se organiza, han de tener reflejo en las Constituciones desde un enfoque exigente de derechos humanos que garantice su inclusión, participación y bienestar sin discriminaciones ni relegaciones de ningún tipo, explican en el manifiesto. Tal y como explican desde CERMI la reforma propuesta que ha sido ampliamente debatida, destierra



expresiones hirientes e insostenibles para referirse a las personas con discapacidad, como, por ejemplo, el término, **disminuidos**. Así, dota de un nuevo contenido al artículo con arreglo a los conceptos, valores y propósitos que hoy configuran un entendimiento y práctica apropiados de los derechos y deberes de las personas con discapacidad, mencionando expresamente a las mujeres y niñas con discapacidad. La reforma del artículo 49 de la Constitución Española, la primera nítidamente social, debe tramitarse con el mayor de los consensos políticos y sociales sostienen desde CERMI, ya que los derechos de las personas con discapacidad constituyen un elemento compartido de las sociedades democráticas avanzadas que sirven para superar las disputas y las fracturas tan extendidas en la vida política. El proyecto de reforma llegó a las Cortes Generales en primavera y espera ser debatido y tramitado en los próximos meses, si reúne las mayorías suficientes. En este contexto, reclaman a todos los partidos políticos y, en especial, a aquellos que han mostrado reticencias, a que se sumen a la primera reforma del texto constitucional que viene de la mano de las personas con discapacidad y de sus familias y cuyo objetivo es hacer de nuestro país un proyecto más sugestivo y decente de vida en común. La aprobación de esta reforma con los consensos necesarios, señala la plataforma de la discapacidad, permitiría que el clamor ciudadano que ha alentado esta reforma, que eleva la calidad del texto constitucional y su nivel de exigencia ética, política y jurídica se viera acompañado por todas las fuerzas políticas con representación parlamentaria mediante la expresión de un apoyo firme y claro.

A graphic with a dark background and white text. At the top left is the logo of the Spanish Government and the text "MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030". The main title is "REFORMA CONSTITUCIONAL sobre los derechos de las personas con discapacidad". Below the title are four key points in white text:

- Eliminamos al fin el término "disminuido" de nuestro texto constitucional.
- Reconoce que las personas con discapacidad son titulares de derechos, sin que pueda producirse discriminación de ningún tipo.
- Los poderes públicos garantizarán su plena autonomía e inclusión social, respetando sus preferencias y su libertad de elección.
- Se atenderá la situación específica de las mujeres y niñas con discapacidad, víctimas de discriminación interseccional.

INCLUSIÓ REAL... TAMBÉ A LA NATURA

CADIRA JOËLETTE- ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT COCEMFE MAESTRAT

Heu sentit parlar de la cadira Joëlette? Segur que sí! Us ho vam explicar en l'anterior edició de la revista i ara ... ha arribat el moment de gaudir-la!

Durant els mesos de juliol i agost hem pogut disposar de sortides per la muntanya, gràcies al projecte "Pugem amb tu!". Aquest projecte ha estat impulsat per l'empresa Vaersa amb la col·laboració de la Generalitat Valenciana i la Xarxa de Parcs Naturals de la Comunitat Valenciana.

En 2016, el servei d'Espais Naturals Protegits, coneixent l'existència de les cadires Joëlette, va començar a buscar finançament per a dur a terme aquest projecte d'integració social a través de l'accessibilitat als espais naturals de la nostra comarca.

En 2018, la Responsabilitat Social Cooperativa de l'empresa Vaersa es va fer càrrec de la compra de dos d'aquestes cadires i les va cedir a la Xarxa de Parcs Naturals de la Comunitat Valenciana.

El projecte "Pugem amb tu!" pretén impulsar la integració social en el medi natural. Per això, gràcies a les cadires Joëlette les persones amb mobilitat reduïda poden accedir a la natura, en rutes guiades o autoguiades. Aquestes cadires han anat rodant per multitud de parcs de la nostra comunitat, amb la previsió de visitar, aquest 2021, 7 parcs naturals més, entre ells, Penyagolosa, Serra Calderona, Prat de Cabanes i Tinença de Benifassà, on hem tingut el plaer de gaudir d'un matí a la natura.





Cal que posem en valor la importància d'aquestes activitats, que integren oci i esport, pels beneficis que aporten a molts nivells. Per una banda conviden, a través de l'activitat, a enfortir una relació positiva amb el propi cos i suposen una experiència de confiança. Per altra banda, la vessant social és enriquidora, al tractar-se d'una activitat compartida amb altres persones, la qual cosa afavoreix la socialització i participació en la comunitat.

Les sortides s'han realitzat pel paratge emblemàtic de Bel. Sis han estat les persones sòcies que han gaudit d'aquesta experiència d'integració, juntament amb les persones voluntàries i els propis habitants del municipi i entorn.

Aprofitem aquestes línies per agrair la confiança de les persones que han fet servir la cadira, les quals han fet possible aquesta activitat juntament amb el compromís de les persones voluntàries, el personal tècnic del Parc de la Tinença i la brigada forestal.

Seguirem gaudint de la natura i l'esport de manera accessible i inclusiva per a tothom.

El programa de voluntariat és possible gràcies a la subvenció atorgada per la Diputació de Castelló i per la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana en les subvencions del IRPF. També agraiem la col·laboració de l'Ajuntament de Vinaròs.

CAMPUS D'ESTIU COCEMFE MAESTRAT 2021

Bon estiu hem passat aquest any al Campus que hem organitzat des de Cocemfe Maestrat. Les condicions a la pandèmia ens van obligar a suspendre l'any passat, la darrera setmana d'activitats. Tot el que teníem organitzat no se va poder acabar. Però aquest any sí que s'ha pogut concloure i fins l'últim dia hem disfrutat del temps que hem passat de campus al col.legi Baix Maestrat de Vinaròs.

Malgrat no poder organitzar sortides, per precaucions oportunes, tot el temps d'activitat l'hem organitzat pensant en el centre, que ens ha donat capiguda per poder fer les activitats d'exterior i interior. Així ho tenim organitzat, una vegada fèiem la recollida d'usuaris de Benicarló i de Vinaròs, l'entrada la teníem a les 10h i la sortida a les 13h. Dilluns, Dimecres i Divendres.

La primera part la desenvolupem al pati, on organitzem jocs i habilitats esportives





amb pilota, com bàsquet, voleibol, petanca, badminton...amb varietat d'oportunitats per a tots i totes.

També ens vam introduir al món de l'agricultura, ja que al pati de l'escola hi ha un hort ecològic i ens encarregàvem de regar, aclarir l'herba i recollir els fruits que ens donava el camp. Ha sigut una activitat molt enriquidora i gairebé tots tenien nocions de com treballar i manejar-se per l'hort.



També vam disfrutar amb els jocs d'aigua, que quan les condicions climàtiques ens ho han permès, amb bon solet, organitzàvem al pati diferents activitats. Tots portàvem muda per poder banyar-se i jugar amb l'aigua i globus. És molt divertit veure com gaudeixen i passant'ho be.

La segona part la desenvolupàvem a la classe, la qual cosa ens permetia fer altre tipus d'activitats. Dins dels usuaris que vam acollir al Campus d'estiu, ens vam organitzar en dos grups, el primer més autònom (increïbles) i el segon amb més atenció específica(els campions), la qual cosa ens marcava també el tipus d'activitats que podíem oferir i treballar. Mentre el grup dels increïbles feia un mural, integrat amb els colors primaris amb forma de paisatge, el grup dels campions preparava dibuixos que pintàvem i retallàvem amb entusiasme i habilitat.



Amb el conjunt dels treballs de les dos classes, la idea era integrar la feina dins d'un mural gegant, confeccionat pels dos grups i que poguessin veure representats, cadascú per la part que hi havia participat. I així va sortir...

Amb el mural acabat per tots els companys i companyes...

Mentrestant ens ocupava totes les tasques setmanals que fèiem i treballàvem en grup a les diferents classes, també teníem jocs de taula i racons de motricitat fina.

Després de quatre setmanes prou intenses i amb varietat d'activitats que hi vam fer, a part també de sessions de ball i pel·lícules de vi-

deo consensuades pels assistens que van triar, coreografies per preparar la festa de fi de campus. Vam decidir l'equip d'organització de monitors i monitores, fer una Hollyparty com a fi de festa.

I així se va preparar per donar fi a aquest mes tant màgic que ens ha portat organitzar les activitats del Campus d'estiu de Cocemfe Maestrat.

Amb els colors primaris del mural, amb la



secció musical-disco oferta per Eric Llatser, l'animadora Susana a la veu i Patri a la càmera, la hollyparty començava a rodar...

Tots i totes van preparar i participar en la festa....

Fins l'any que ve, més i millor. Enhorabona a tots i totes.



I CURSA SOLIDÀRIA INTERCENTRES



El passat 3 de desembre, dia internacional de les persones amb discapacitat, els instituts Leopoldo Querol i José Vilaplana van organitzar per primera vegada una cursa solidària en la que varen participar al voltant de 400 alumnes dels dos centres. Van col·laborar en la preparació de la cursa el Consell Municipal d'Esports, la Policia Local, la Brigada Municipal i el Mercat de Vinaròs amb l'avituallament de fruita. Els dos centres van acordar que, en aquesta primera edició, la recaptació es donaria a l'Associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat, entitat que col·labora habitualment en les activitats de conscienciació dels dos centres educatius. En els dies posteriors a la cursa cada participant va fer el seu donatiu en funció dels quilòmetres recorreguts, fins la recaptació final de **868€**. El dilluns 20 de desembre, a la seu de Cocemfe Maestrat, dos representants de l'alumnat dels instituts van fer el lliurament del donatiu a Ramon Meseguer, president de l'associació, que va agrair profundament la iniciativa.



Des d'aquestes línies donem l'enhorabona a tot l'alumnat participant que amb el seu esforç en la cursa va col·laborar en fer una societat millor i per a tothom.
GRÀCIES I FINS LA PRÒXIMA!!



Eixida cursa solidària on va participà el nostre deportiste i voluntari Manolo Celma.

CLÍNICA MONLEÓN: FISIOTERAPIA – OSTEOPATÍA – PODOLOGÍA

Importància de l'activitat física?

Des de la clínica Monleón oferim un servei de readaptació de lesions així com de preparació física de manera individualitzada. Cal destacar que l'activitat física no és sols una ferramenta que utilitzem per a recuperar lesions, també es pot utilitzar per a prevenir-les i millorar la teua salut. A més, especialment en persones amb diversitat funcional, l'activitat física pot ser una gran aliada per millorar les funcions corporals, cognitives i en general la qualitat de vida. Cal dir que quan ens referim a activitat física enfocada a la salut, la majoria de les persones pensen en activitats aeròbiques de baixa intensitat, això pot ser adequat en alguns casos, però no s'ha d'oblidar el treball de força ja que aquest és fonamental. La força, si es treballa de manera ben controlada i quantificada pot tindre més beneficis que el treball de resistència.



¿Quina és la dosi mínima d'activitat física?

L'*American College of Sports Medicine* (ACSM), com a referent mundial en prescripció d'activitat física per a la salut proposa realitzar, sempre que no hi hagen contraindicacions específiques, com a mínim 30min d'activitat física aeròbica durant 5 dies a la setmana o 20min d'activitat física vigorosa 3 dies a la setmana. A més, com a mínim cal realitzar dos sessions de força setmanalment.



¿Quins són els beneficis?

Els beneficis de realitzar activitat física de manera regular formen una llista molt extensa, els principals que destaquem són la millora de la funció cardiovascular i respiratòria, la qual cosa té com a conseqüència una reducció del risc de patir malalties cardiovasculars, que actualment són la primera causa de mortalitat al món. A més, millora de manera considerable la funció física en gent gran i persones amb diversitat funcional, augmentat la qualitat de vida i reduint-ne les limitacions. Finalment, a nivell psicològic s'observa una disminució de l'ansietat i la depressió, major sensació de benestar i una millora de la funció cognitiva.



Iván Marco Rodrigo: Fisioterapeuta i graduat en CAFD
Fisioterapeuta i readaptador de la 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:

NADIE ES IMPRESCINDIBLE

Manolo Celma



Nadie es imprescindible, ni siquiera uno mismo. Todo sigue, nada perdura. Todo tiene un principio y un final y, en mitad del camino, entre el principio y el fin, multitud de oportunidades, multitud de atajos, de tormentas, de amaneceres, de penumbras y de luz.

Nadie es imprescindible. El mundo no se detiene porque faltes tú o falte yo. La vida sigue, a pesar de los pesares, aunque nos falten personas que un día estuvieron a nuestro lado, aunque nos decepcionen con actitudes, aunque nos parezca que ya no se puede aguantar más. Sólo la muerte nos puede detener en el avance de nuestros días. Y, siempre,

por increíble que parezca, el reloj sigue girando, aunque yo no esté, aunque tú no estés, nos guste o no. Entiendo el camino como un suceder de acontecimientos y, cada día que pasa me sorprende más con todo....con la gente que se cruza en mi vida por azar, sin motivo alguno, con la que desaparece de ella, con los que se mantienen, a pesar de todo.

Me sorprende ante un gesto entrañable de cariño, ante una mirada serena, ante una sonrisa sanadora. Me sorprende del poder curativo de las palabras y de los silencios al sentirnos amados, queridos, escuchados y entendidos.

Me sorprende de lo maravilloso que es sentir la piel de gallina al escuchar una canción, o el bombear de mi corazón al acabar una carrera en Hand Bike... o de respirar el aire fresco de la noche cuando salgo de un ensayo en silencio, mientras la gente, encerrada en su casa, sigue con su vida ajenos a mi mundo. Me sorprende con la fragilidad del ser humano, que en sus últimos momentos, sólo reconoce el valor del corazón, de los sentimientos. Sólo eso perdura más allá de los días, de las penas, del dolor, de las pérdidas... Nos guía lo que sentimos, lo que amamos, lo que añoramos, lo que nos hace felices y lo que nos pone tristes. Hay personas que viven su vida sabiendo eso y otras que lo descubren cuando ya es demasiado tarde.

Nadie es imprescindible, ni tú, ni yo, y vivir, sabiendo eso no es fácil porque sabes que hoy estás y mañana puede que no, que hoy ríes y mañana puedes llorar, que la vida te golpea cuando menos te lo esperas y sabes, en tú interior, que lo tendrás que aguantar, soportar y vencer. Lo único imprescindible en tu vida son las ganas que pongas en seguir adelante, a pesar de los tropiezos, de los problemas, de las dudas, de los miedos, de los errores, de las preguntas sin respuestas, de las enfermedades del alma... En esta vida es necesario luchar, no vale abandonar, aunque sabes que lo fácil es dejarse llevar, rendirse, caer...

Vivir no es fácil, nunca lo fue, porque vivir es sentir, es llenar tu mundo de sentimientos, es ocupar tú mente con pensamientos, es querer y amar hasta el infinito y para poder vivir debes amarte a ti. Tú eres tu único ser imprescindible. Tú, sin tú «yo», no eres nada, acaso una sombra de lo que fuiste, una marioneta movida por los hilos del destino, sin saber hacia dónde va, una nube pasajera en un cielo azul o una hoja arrastrada por la corriente del río.

Sé que soy yo, que existo, que vivo sintiendo, aprendiendo y sorprendiéndome a cada minuto, pero también sé que no soy imprescindible. Lo que siento, lo que soy, lo que entrego, lo que doy, solo eso perdurará más allá de mi presencia. Y la vida sigue, rápida, veloz, se nos escapa de las manos con cada segundo vivido, con cada ilusión, con cada sonrisa que damos... ahí sigue la vida.

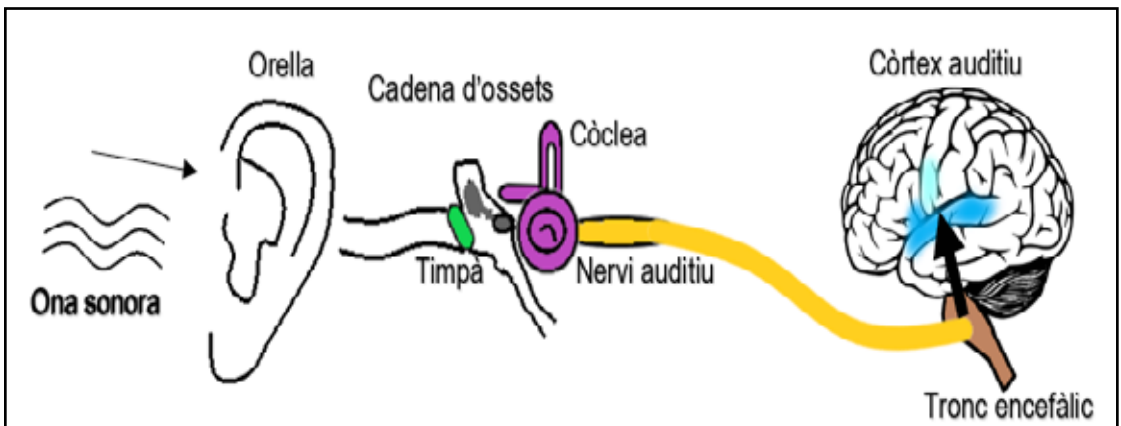
“UNA CURSA DE RELLEUS I VELOCITAT”

T’has parat mai a pensar com treballa el nostre sistema nerviós quan parlem amb algú tranquil·lament? Encara que el tema és molt més complex, aquí us deixo un petit resum:

Tot comença quan a l’ambient es produeix un so, aquest so no és més que una ona sonora, amb les seves característiques segons el so sigui agut o greu, llarg o curt, etc. Aquesta ona viatja per l’aire, arriba l’orella i entra pel conducte auditiu fins arribar a l’oïda mitja on es troben el timpà i la cadena d’ossets. L’ona els fa vibrar i passa per tots els elements fins que arriba a l’oïda interna i es troba amb la còclea o cargol, que està plena d’un líquid anomenat limfa, i fa arribar les vibracions fins a l’òrgan de Corti. Aquest es troba al final de la còclea i és on hi ha com uns pèls minúsculs i fins, que transformen la vibració en impulsos elèctrics i arriben al nervi auditiu.

El nervi auditiu va fins a una estructura anomenada tronc de l’encèfal, que és com el centre de funcionament i control del sistema nerviós i hi ha molts “botons” anomenats nuclis. El nucli del vuitè parell cranial, és el botó de relleu d’informació del nervi auditiu i el vestibular (relacionat amb l’equilibri). Allí hi ha més neurones esperant la informació elèctrica per enviar-la cap al cervell. Aquesta informació viatja “dividida” amb subgrups segons la freqüència del so (els Hz) i l’analitzaran unes neurones o unes altres, aquesta distribució s’anomena tonotropia.

La informació anirà pujant per les radiacions auditives fins arribar al còrtex auditiu, que es troba al lòbul temporal i desxifra els impulsos elèctrics per convertir-los amb el que coneixem com a sons.



En aquest còrtex auditiu trobem tres zones més o menys diferenciades: l'àrea auditiva primària, secundària i d'associació. Encara que no es coneix què fa cada àrea exactament, es creu que la primària és l'encarregada de les sensacions auditives més primitives, en el sentit que són sons poc clars, encara no s'han polit. L'àrea secundària és està dividida en 7 parts i cadascuna s'encarrega d'una cosa, però les podem classificar de manera resumida amb zones de localització del so i zones de percepció del llenguatge.

Al costat de la primària, en l'hemisferi dominant, trobem l'àrea d'associació, que té la funció de comprendre els sons parlats, és la famosa àrea de Wernicke, que a vegades queda afectada amb els ictus i la persona no entén el que se li diu (afàsia); en l'hemisferi no dominant aquesta zona és l'encarregada d'entendre els sons no lingüístics (ambientals, melodies, etc.). Si aquestes dues zones no estan ben connectades o hi ha una lesió a la segona, la persona no serà capaç de reconèixer els sons.

Una vegada hem entès la informació gràcies a l'àrea de Wernicke, és el torn de l'àrea de Broca, que és l'encarregada de planificar una resposta per a que puguem contestar si ens han preguntat alguna cosa o fer algun comentari sobre el soroll que hem escoltat; si es lesiona per un ictus la persona entendre el que li diem, però no serà capaç de emetre paraules, el seu cervell no sabrà com fer-ho. Aquesta àrea està connectada, principalment, amb l'àrea motora, i farà que moguem la boca i tot el sistema fonatori per poder parlar.

Per tant, un diàleg mentre prenem un cafè, no és més que la repetició d'aquest circuit al nostre sistema nerviós. Com has pogut comprovar això és com una cursa de relleus, la informació té diversos punts clau per a que tot funcioni bé i a més també és una cursa de velocitat, ja que tot això passa en mil·lèsimes de segon. Evidentment hi ha més connexions cap a altres zones del cervell, per exemple al lòbul frontal, per associar una emoció al que t'estan explicant, a l'occipital per mirar a la persona que està parlant, etc.

I tot això passa només pel fet de sentir un soroll. T'imagines la feina que està fent ara mateix el teu cervell llegint això? La primera part de la cursa és diferent perquè la informació és visual, però les àrees de Wernicke i Broca també estan treballant, per a que entenguis més o menys tot el que estàs llegint i puguis dir en veu alta: "Què complicat però bonic és el cervell!".

Miriam Rojo, fisioterapeuta col·legiada especialitzada en neurorehabilitació d'adults i creadora de Còrtex-Neurorehabilitació (@cortex_rhb).

¿Qué es el síndrome de Tourette?

El **Síndrome de Tourette** es una condición de origen neurobiológico, que se caracteriza por la presencia de tics motores (movimientos) y fónicos (ruidos, palabras), con inicio en la infancia y de forma crónica (más de un año). Los tics son movimientos o sonidos repentinos, involuntarios, no rítmicos. No tienen propósito. Las personas pueden suprimirlos por un breve periodo, pero luego necesitan imperiosamente volver a hacerlos. Los tics motores. pueden ser simples (si abarcan un solo grupo muscular) o crónicos (si incluyen varios grupos musculares). Algunos ejemplos de tics motores son:

Simple: parpadeo, movimientos de nariz, muecas, movimientos de ojos, de cabeza.

Complejos: saltos, giros, movimientos del tronco, brazos, combinación secuencial de varios tics simples.

Los tics fónicos también se clasifican en simples (un sonido simple) o complejos (cuando involucran secuencias de palabras y frases). Algunos ejemplos de tics fónicos:

- Simple: vocales, sonido de animales, algún ruidito como absorberse la nariz, carraspeo de garganta.
- Complejos: palabras, frases, repetición de palabras de otros, o de sus propias palabras.

Entre un 15 y un 19% puede presentar **coprolalia**, que consiste en la emisión involuntaria de palabras o frases obscenas o blasfemias. También pueden tener copropraxia, que es la realización de gestos o movimientos obscenos involuntarios.

Un 90% de las personas con ST pueden presentar además uno o **varios trastornos asociados** como:

- Trastorno de déficit atencional.
- Disfunción ejecutiva.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Ansiedad.
- Impulsividad.
- Crisis de ira.
- Trastornos de sueño.
- Dificultades en el procesamiento sensorial.



Causas del Síndrome de Tourette



Todavía no se conoce exactamente la causa, pero evidencias de estudios de neuroimagen y neurofisiológicos indican que existen alteraciones funcionales y neuroanatómicas en los circuitos motores córtico-basales. Se trata de una alteración hereditaria, es decir, de una combinación de factores genéticos que se combinan con complejos factores ambientales. Tiene más prevalencia en los hombres (3/4) que en las mujeres (1/4).

Diagnóstico y tratamiento

El **diagnóstico es clínico**. No hay pruebas, análisis de sangre que lo diagnostique, sino que el diagnóstico se realiza a partir de la exploración clínica del neuropediatra. Pueden indicar ciertas pruebas para descartar que estos movimientos involuntarios no se deban a otra causa (una epilepsia, una corea, por ejemplo). Básicamente, se deben cumplir 4 criterios:

- La presencia de tics motores y al menos un tic fónico
- Que los tics aumenten, disminuyan y cambien con el tiempo. Que estén presentes por más de un año, pudiendo existir durante este curso períodos libres de tics.
- Que el inicio sea anterior a los 18 años.
- Que los tics no se deban a otra causa o trastorno (ingesta de drogas, otra alteración neurológica, etc.)

Opciones de tratamiento.

Los tics persisten durante toda la vida y aún no existe un fármaco que los elimine, sólo algunos que los disminuyen. El 80% de las personas mejoran naturalmente con la adultez. La evidencia científica recomienda que, si los tics alteran la calidad de vida de la persona, entonces es necesario tratamiento. Las líneas de tratamiento recomendadas por la Sociedad Europea para el Estudio del Síndrome de Tourette y la Academia Americana de Neurología son:

Primera línea de tratamiento: intervención psicológico cognitivo-conductual (CBIIT), para la gestión de los tics y sus comorbilidades.

Segunda línea de tratamiento: intervención farmacológica. En caso de que no haya mejorado con la terapia CBIT.

Tercera línea de tratamiento: intervención de estimulación transcraneal, con ácido botulínico.

Cuarta línea de tratamiento: es la neurocirugía. Reservado para un escaso número de casos, y se toma en cuenta la edad, severidad y el fracaso en las otras opciones de tratamiento.

¿De qué forma afecta al día a día de la persona afectada?

Los tics provocan un impacto negativo en diferentes áreas de la salud, tales como:

Físicas: contracturas musculares, lesiones en determinadas zonas donde los tics se localizan.

Emocionales: alteraciones en su autoestima, ansiedad ante la vivencia de no poder controlar lo que su cuerpo hace y ante la incompreensión del medio ambiente. La gran hiperactividad mental producto de los tics, los TOCs, los problemas derivados, afectan a la autorregulación emocional teniendo frecuentemente crisis de ira o depresión.

Familiares: los tics, especialmente los fónicos, y las comorbilidades provocan un alto nivel de estrés, ya que las familias tienen mucha dificultad para educar sin sobreproteger, qué permitir y qué no, qué conductas son producto del ST y cuáles no.

Sociales: los niños y jóvenes con ST tienen muchas dificultades en la integración escolar y social. Los docentes suelen interpretar los síntomas como un tema conductual. Son fácil objetivo de acoso escolar. Los adultos pueden ver dificultades para encontrar empleo a causa de sus tics.

Batallas que las personas con Síndrome deben librar a diario

El día a día es variable, va a depender del nivel de afectación de la persona con Tourette y del conocimiento y empatía del entorno en el que se encuentre.

Los peores escenarios, y que, desgraciadamente, se dan con frecuencia, son el del acoso escolar, el rechazo social, la marginación, el fracaso escolar. Y ya, en la vida adulta, esto vivido en la infancia, se traduce en una baja autoestima, problemas de inserción laboral, y de relaciones sociales y afectivas.

Los tics generan muchos malentendidos en el entorno a todas las edades. Generan también elevados niveles de estrés en la persona que los padece y en el entorno familiar. Hay tics que provocan lesiones o patologías cervicales. Todo esto se traduce en una disminución de la calidad de vida.

7 DE JUNIO
DÍA DE LA
CONCIENTIZACIÓN
DEL SÍNDROME DE
TOURETTE



Misión de la asociación Acovastta y actividades que realiza

Luchamos por la participación en igualdad de oportunidades para las personas con ST promoviendo una mejor calidad de vida.

Estamos convencidos de que la unión entre las personas en defensa de sus derechos necesita de la visibilización de nuestra condición, así como de recursos de diagnóstico, tratamiento y educativos eficaces. Por eso, apoyamos las campañas de concienciación, la formación de profesionales de distintas disciplinas y las actividades dirigidas hacia nuestro colectivo que propicien un empoderamiento de nuestro colectivo.

Nuestro proyecto “Sentim la Tourette” promueve actividades que tienen una perspectiva integral apuntando al individuo, la familia y el entorno social, tales como:

- a- Orientación a recién diagnosticados: entrevista con familiares y afectados, atención telefónica, orientación en los primeros pasos a seguir.
- b- Atención psicológica: contamos con psicólogas especializadas en el diagnóstico y tratamiento del ST y sus comorbilidades, realización de informes.
- c- Talleres psicoeducación tanto virtuales, con diferentes temáticas: aprender a gestionar el estrés, los conflictos familiares, regulación emocional...
- d- Grupo de Ayuda Mutua (GAM) para padres y adultos: un espacio donde escucharse, compartir experiencias, encontrar apoyo y encontrar juntos respuestas a las dificultades que alteran la calidad de vida.
- e- Talleres con profesionales en temáticas específicos: talleres de Mindfulness, nutrición, logopedia, trabajo social...
- f- Atención y orientación a nivel educativo: información, recursos y apoyo para tratar el síndrome de Tourette en el aula, gestionar las dificultades de aprendizaje, aprender a aprender...
- g- Entrevistas con tutores, contacto directo con otros profesionales implicados.
- h- Charlas de sensibilización para profesorado, otros profesionales, población general, visitas a cadenas de radio, entrevistas a periódicos.
- i- Participación en conferencias, congresos e instituciones nacionales e internacionales.



Billie Eilish, la joven estrella de la música que confesó padecer Síndrome de Tourette

Fdo: Roxana Antonia Apollonio Cabrera

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Roxana'.

A-BALL: FÚTBOL EN CADIRA DE RODES



Actualment existeixen disciplines adaptades de la majoria dels esports. En aquestes línies volem explicar un nou esport en fase de promoció que vol tenir un lloc en les competicions paralímpiques. Es tracta de l'A-BALL, pronunciat able (eibol), que vol dir capaç en llengua anglesa.

Per simplificar es podria dir que l'A-BALL és futbol sala en cadira de rodes i, per promoure'l a nivell nacional, es va crear La Asociación para el Fomento del A-ball en España.

La idea parteix de Fernando Giner, exfutbolista professional, que va pensar que si es podien practicar molts esports en cadira de rodes el futbol no havia de ser menys.

Les seves idees es van exposar al Director del Màster en Gestió d'Empreses Esportives per homologar la nova disciplina esportiva. I també al Director d'Ortoprono, que va crear el mecanisme necessari per poder practicar futbol en cadira de rodes.

La Real Federació Espanyola de Fútbol va veure l'espectacularitat de l'esport en directe i el va incloure com una disciplina més en el món del futbol.

Com es juga? Les normes són similars a les del



futbol sala, amb les particularitats que tenen el desplaçament i el domini de pilota amb la cadira de rodes. L'única limitació és de quatre impulsos a les rodes amb la pilota controlada a la pinça de la cadira. El demés és imaginació, tècnica i esforç.

Per saber més d'aquesta nova disciplina esportiva us animem a visitar la seva pàgina web <https://a-ballsport.com/a-ball/que-es/> i a participar en directe en l'exhibició que faran a Vinaròs al mes d'abril de 2022 els equips d'A-BALL del València C.F. i UPVPromis (Universitat Politècnica de València).





A la cuarta fue la vencida, y por fin se pudo realizar la XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló-Peñíscola que se pudo celebrar finalmente el domingo 26 de septiembre de 2021. Esta media maratón es una de las pruebas más emblemáticas del



calendario deportivo benicarlando, y que después de cancelarla en tres ocasiones se pudo correr esta media maratón. La carrera arrancó a las 09.00 horas con salida y meta en la avenida de Cataluña. El recorrido de 21 kilómetros y la organización tenía previsto un total de cuatro puntos de avituallamiento en los kilómetros 3, 5, 15 y en la meta. Además de contar con cuatro liebres para marcar los diferentes ritmos de los corredores. El corredor de la SD de Cocemfe Maestrat, Manolo Celma tardó en recorrer el trazado 1:29:12 haciendo el Min/Km a 4:12.



V 10K SANT MATEU



La V Edició de la ja reconecida 10K de Sant Mateu, prueba consistente en dos vueltas a un circuito íntegramente urbano de 5000m. que transcurre por el centro histórico de la localidad, declarada de bien de interés cultural, es una carrera muy rápida y caracterizada por su gran animación y ambiente festivo, ya que la población entera se vuelca en esta carrera. En esta carrera participo nuestro corredor SD Cocemfe Maestrat, Manolo Celma en la categoría de veterano B, realizando un tiempo total de 53,17 minutos, lo que recorrió el Min/Km a 5,19 tiempo que no ésta nada mal por el viento que hizo este día en Sant Mateu.



COMPETICIÓN DE NATACIÓN ADAPTADA EN ALICANTE 28/11/2021



El día 28 de noviembre se realizó, en Alicante, el XI Encuentro Aquarium de natación adaptada, en la que participaron alrededor de 200 nadadores/as desde diferentes localidades españolas. De Vinaròs participaron los nadadores de competición de BAMESAD Sergi Ayza, Adrián Vicente y Agustín Chaler y la nadadora María Díaz. Sergi y Adrián llevan muchos años compitiendo, en cambio, para Agustín era la segunda vez y para María la primera. A pesar de ello, todos/as afrontaron la competición con ilusión y algo de nervios, ya que desde hace 2 años que no se realizaban competiciones.





Los/as nadadores/as de BAMESAD llegaron muy animados/as y lo dieron todo en la competición, a pesar de que tuvieron que salir muy temprano (06:00h) para llegar puntuales a la competición. Durante la mañana obtuvieron muy buenos resultados e incluso



mejoraron bastante sus marcas personales, siendo los resultados los siguientes: Sergi Ayza 100 libres (02:02:72) y 100 espalda (2:15:86); Agustín Chaler 50 braza (00:57:97) y 50 libres (00:50:02); María Díaz 50 braza(1:18:24) y 50 libres (1:12:78); y Adrián Vicente 50 libres (1:16:20).

Los/as nadadores/as disfrutaron de la competición y al final recibieron una medalla por su esfuerzo y participación. Además, la entidad organizadora les regaló una mochila, varios gadgets y una flor.

En general, fue un día muy intenso y especial para nuestr@s deportistas, que ahora más que nunca están motivados para las siguientes competiciones.

4t OPEN INCLUSIU TENNIS TAULA

El passat 28 de novembre se va celebrar a la ciutat de Vinaròs, el 4º Open de Tennis Taula Inclusiu, modalitat cadira de rodes.

L'última edició que vam gaudir d'organitzar aquest event, va ser al 2019 i gairebé dos anys després d'incerteses i ajornaments d'esdeveniments esportius, vam dur a terme la celebració del torneig

La participació, molt buscada en darrers anys per la mancança de palistes de cadira de rodes, aquesta temporada ens vèiem molt limitats per aconseguir-ho, ja que si sumem els inconvenients i desconfiança que provoca el viatjar i sociabilitzar esportivament parlant per la situació pandèmica, vam inscriure tot i així 20 palistes.

Aquest campionat es un homentage als jugadors de cadira de rodes , que dins de l'àmbit del tennis taula, hi ha una minoria que practica aquest apassionant esport.

La inclusió ve quan el jugador de peu sense la discapacitat orgànica que necessite la cadira, s'asseu amb cadira de rodes per a practicar el seu esport, que habitualment ho realitza de peu. Tots els participants són jugadors federats en actiu i que competeixen en diferents lligues de tennis taula.

Generalment, es per invitació als clubs de tennis taula la seua participació en jugadors per jugar inclusivament en cadira. Ja que la participació per palistes de cadira és completament oberta. Per tant, agrair al CJ Ulldecona, TT Vinaròs i TT Furtur Benicarló la seua aportació de palistes. Cocemfe Maestrat, amb la participació de Ramon Meseguer, Jose Angel de UD Levante i del TT L'Hospitalet de Barcelona David i Daniel Mateo, aquest últim representant de la selecció espanyola paralímpica de tennis taula.

En les tres primeres edicions sempre havia arribat a la final dos palistes sense discapacitat, jugadors habituals de peu, i que no practiquen sentats aquest esport, per la seua condició física. El torneig va concórrer en una primera face de grups, on previ sorteig amb els cap de sèries, jugadors guanyadors o semifinalistes d'altres edicions, van donar inici als enfrontaments.

Cinc taules distribuïdes amb les cadires pertinents, van donar joc a les partides establertes.



Al millor de 5 sets se van jugar totes les partides i després de l'ordre de guanyadors per grups, tots jugadors entraren dins d'un quadre d'eliminatòries amb el repartiment de llocs adequat i correlatiu que corresponia.

Als quarts de final van sorgir les primeres sorpreses, on dos cap de sèries quedaven eliminats i fora de competició. Grans partides de nivell, amb bons intercanvis de jugades, deixaven al públic

bocavadat amb les bones jugades que se veía als terrenys de joc.

Les semifinals quedaven definides amb Aleksey/David i Raül/Dani Mateo, quedant la final Dani Mateo i Aleksey Mudriak, que amb una còmoda victòria front al paliste i amic del CJ Ulldecona, el jugador de l'Hospitalet va demostrar la seua superioritat com a jugador de cadira i s'emportava el 4 Open de tennis taula cadira de rodes de la ciutat de Vinaròs. Dani Mateo va ser el guanyador de cadira, per primera vegada que venim organitzant aquest torneig inclusiu de tennis taula, que un jugador amb cadira s'emporta la primera posició al campionat. El tercer lloc, va ser disputat per David Mateo i Raül Fusté que amb gran igualtat de joc i molt bon nivell als punts disputats, ens van fer gaudir d'una bona sotafinal

Enhorabona a tots i totes les participants al torneig inclusiu, perque sense la bona voluntat que ens dona compartir l'esport del tennis taula amb una altra modalitat que no és la que s' acostuma a practicar i el nivell de joc que s'ha mostrat, es un gran luxe el poder organitzar un any més aquets campionat inclusiu de tennis taula.



POSICIÓ	4 TORNEIG INCLUSIU 2021	CLUB ESPORTIU
1 ^a	DANI MATEO	TT L'HOSPITALET
2 ^a	ALEKSEY MUDRIAK	CJ ULLDECONA
3 ^a	DAVID MATEO	TT L'HOSPITALET
4 ^a	RAÜL FUSTE	CJ ULLDECONA

CAMPIO 2021 TORNEIG INCLUSIU DE TENNIS TAULA MODALITAT CADIRA DE RODES

Tots i totes som palistes, tots som esportistes, tots i totes som inclusius.
Enhorabona al tennis taula per a tothom.

SECCIÓ ESPORTIVA BÀSQUET DE PEU

BAMESAD: “ ELS INCREÏBLES “

Aquesta temporada tenim una novetat dins de la secció esportiva de Cocemfe Maestrat, on Bamesad ha creat una activitat nova per als nostres usuaris i persones que s'han afegit a aquest projecte, nou i il·lusionador.

Després de quasi 20 anys dins de l'esport adaptat, amb la finalitat i principis que ens envolta, que es arribar per mig de l'esport al manteniment físic i terapèutic de les persones i que tant ens beneficia per a seguir endavant amb el nostre dia a dia. L'esport és un mitjà necessari. I així hem treballat al llarg d'aquests anys. Adaptant i oferint l'esport per a tothom.

Bamesad actualment ofereix les seccions esportives de bàsquet en cadira de rodes, equip de competició, natació, amb la diversitat de necessitats tant terapèutiques com d'oci i competició. Tennis taula de cadira de rodes i de peu, on oferim l' inclusió per a tots i totes, amb les diverses competicions que organitzem i participem. Boccia, on també tenim una trajectòria d'anys dins d'aquesta competició tant apassionant. Certamen de Ciclisme adaptat amb la celebració de més d'una dècada d'anys el campionat autonòmic. Així com la participació als campionats d'Espanya en diferents esports.

Sempre, des de la direcció esportiva de Bamesad i de l'equip de gestió interna, que està formada la nostra associació Cocemfe Maestrat, s'ha pensat en anar oferint i donant solució a les diverses necessitats que trobem i ser un punt d'unió i trobada, per al benestar de les persones amb necessitats tant esportives com socials.

L'esport es inclusió social, es benestar personal, es il·lusió diària, es coneixement de la nostra mobilitat i d'un mateix, es un mitja útil i saludable per a tots i totes.

Així hem crescut any darrere any, amb aquestes filosofies esportives i socials. L'experiència i l'encert de poder dirigir projectes esportius tant emblemàtics com així el temps ho ha demostrat, donen els seus fruits al llarg del temps.

La secció esportiva de Bamesad ha llançat un projecte nou com activitat on podem acollir una vegada més a persones de diferents tipus de discapacitats per a crear la secció esportiva de bàsquet de peu.

L'acceptació ha sigut molt bona i gratificant per part dels nostres usuaris i una vegada començada l'aventura amb un grup divers d'esportistes, la il·lusió ha estat present en cada entrenament i sessió que hem ofert.

Els entrenaments estan dirigits per Sergi Farré, entrenador de bàsquet reconegut, i que també disfrutem amb el bàsquet de cadira, i se desenvolupa l'activitat de moment en el col·legi de La Assumpció de Vinaròs dilluns i dijous, de 17:30 a 18:30, ja que en pròximes dates, es realitzaran al pavelló poliesportiu.

Un grup de 12 esportistes encapçalen, entre nois i noies, aquest projecte tant apassionant i nou per tots i totes. La finalitat d'aquest treball, es conèixer i arribar a compartir, la complicitat que ens du el joc en equip i els beneficis que ens porta per arribar a aquesta meta.

També la motivació i l'esforç que s'ha fet per part de totes les persones implicades per a poder arribar a aquest punt, i com a punt de partida, per fomentar l'esport base futur en aquesta secció, hem escollit el nom de l'equip com a ELS INCREÏBLES de Bamesad.

Moltes gràcies i molta força per seguir endavant.

Entre tots i totes ho aconseguirem.

CAMPIONAT D'ESPANYA 2021, ANTEQUERA (MALAGA)



El campionat d'Espanya se va celebrar aquest any a Antequera del 16 de juny al 4 de juliol. Comença jugant-se totes les categories inferiors, per equips i per discapacitats.

El nostre dia d'actuació era el 3 de juliol. Alvaro Urgelles i Eric Llatser, se preparaven per afrontar de les millors maneres possibles aquesta aventura esportiva. Després de 2 anys per la cancel·lació del 2020, Alvaro vigent campió, anava a defensar el títol.

Cal nombrar que Alvaro venia de proclamar-se campió Autonòmic 2021 aquest passat 5 de juny a Alacant.

El viatge el vam afrontar en dos cotxes, que amb la companyia de la família i entrenador, començarem l'aventura el divendres pel matí. El dissabte teniem la competició, i per la tarde ens vam apropar a veurer les instal·lacions del Campionat. Amb allotjament a l'Hostal Antequera, vam descansar per preparar l'event.

El terreny de joc on se

desenvolupaven les partides, era un velòdrom, on podia acollir 32 taules de tennis taula, que connectades per càmera online, se podien seguir les partides en directe per youtube. Increïble muntatge i organització per part de la Reial Federació Espanyola de Tennis Taula.

Ens tenien a una carpa esperant i mantenint la distància amb altres clubs o grups, i esperavem a ser cridats per megafonia per accedir al terreny de joc, interior, i començar la fase de grups. Tenien accés l'entrenador i jugadors, ja que per normes covid-19, estava prohibida l'entrada al recinte i grada.

No hi havia un lloc per escalfar abans de les partides, i durant la jornada, sempre entraven

parats després del torn de jugada. Això sempre és una dificultat, però era per tots igual amb les mateixes condicions.

No començaren molt bé els nostres esportistes al principi, ja que Alvaro guanyava per la mínima la primera partida contra un adversari prou assequible. No estava àgil. Algo fallava, tenien que escalfar un poc per entrar en joc. Però no era així. Després perdia la partida que li va permetre quedar primer de grup. Però tot i així, es classificà per quarts de final.

Eric, guanyant amb facilitat la primera partida, patia també en les següents,

perdent una partida i cedint jocs amb facilitat. Eric necessitava el triomf de l'última partida de grups per classificar-se a quarts de final. I així ho va aconseguir. També se va clasificar a igual que Alvaro. Era l'hora de dinar i teniem 3 hores per descansar fins retornar per la tarde a disputar les eliminatòries.

I així ho vam fer i amb les piles ben carregades per seguir competint ara per la tarda.

Alvaro va actuar primer, enfrontant-se a un rival desconegut però amb ganes de lluitar. Un partida molt entretinguda però comoda victòria per al nostre esportiste que entrava a semifinals.

Eric no ho tenia fàcil, ja que s'enfrontava al paliste d'Ontinyet i que no havia guanyat mai. El primer set guanya Eric i els altres dos següents s'imposava el contrincant. Eric va empatar a 2-2 i en l'últim set desiciu Eric va demostrar tindre molt bon nivell en jugades molt renyides i guanyava l'enfrontament, classificant-se també a semifinals. Tot un orgull vore com els nostres jugadors de Bamesad començaven les semifinals cadascun en taules diferents. Eric s'enfrontava a Gandia i Alvaro contra Tortosa. Tots quatre tenien les mateixes possibilitats de poder arribar fins al final, però sempre hi ha guanyadors que se queden pel camí i se tornen a superar per la propera.

Alvaro va jugar amb molt de convenciment i certesa del que feia,





i còmodament guanyava 3-0 al subcampió d'Espanya 2019, que en aquella final va remontar 5 punts de set de partit i guanyant-li la final a aquest jugador de Cartagena, Tortosa.

Eric va començar molt bé, dominat el primer set i gairebé el segon però Gandia se va posar 1-1, quan teníem practicament el 2-0 guanyat. Les habilitats amb el servei i la veterania de joc, s'imposava per un 3-1 front a Eric. Molt contents per la derrota que pareixia una gran victòria pel gran partit que va disputar Eric i per tindre molt a prop el somni d'una final vinarossenca amb representació de Bamesad.

Era el moment de la gran final, després d'una cerimònia molt organitzada i seguida per les xarxes socials, tots els jugadors se posicionaven als seus llocs per enfrontar les finals de les diferents categories del campionat.

Alvaro s'enfronta a Enrique Gandia, el fort rival d'Ontinyent i gran aspirant al títol.

En la darrera partida i la més important, encara que amb la satisfacció d'arribar a la final i semifinals, pareixia que ja teníem la feina feta, però faltava el millor per venir.

El jugador d'Ontinyent va començar molt fort el primer set, i Alvaro pareixia cansat després de tot el dia competint, (1-0). Quasi tots els punts de l'adversari era per mig del servei, que obligava a fallar els punts del nostre jugador. Vam mirar de millorar-ho, i el segon set que també se decantava a favor de Enrique, Alvaro va aconseguir remuntar i empatar després de 3 advantages en contra.(1-1). Això va animar molt al nostre paliste. Hauríem de trobar la manera de buscar l' error del contrincant, alguna cosa que l'obligues a perdre punts, també. El servei que feia Alvaro llarg, liftat, a fons de taula sobre el seu revés, provocava que també guanyéssim punts. Alvaro va posar la directa i després de jugar molt bé, i amb acert, l'intercanvi de jugades, aconseguia imposar-se (3-1) i guanyar la final del Campionat d'Espanya 2021.

Enhorabona als nostres jugadors de Bamesad TT. Eric i Alvaro Campions d'Espanya.

LLIGA TERRES DE L'EBRE TENNIS TAULA 2021-2022

Aquesta lliga amb qualitat de no federada, es desenvolupa a les terres de l'ebre on els equips de les ciutats de Vinaròs i Benicarló, juguen per invitació del Consell esportiu del Montsià. L'any passat també ens vam veure afectats per la pandèmia, amb les parades esportives respecte a les competicions, hem tornat a emprendre amb il·lusió aquesta nova lliga de temps lleure. Encara que aquesta edició compta amb menys equips, no deixa de ser igualment interessant.



La nostra representació de Bamesad TT és amb Miguel Arango, Rafael Buj, Cristian Beltran, Eric llatser, Alvaro Urgelles i Ernesto Carbonell (cadira rodes).

El sistema de joc utilitzar és el swaything reduït, el que permet jugar 3 jugadors a l'equip, disputant 2 partides cadascun i la partida de dobles, independentment del resultat. Amb un grup de 5 equips, jugarem tots contra tots anada i tornada, al millor de 5 sets.

La lliga està composta per TT Vinaròs, Futur Benicarló, CJ Ulldecona i Bamesad TT. Cal recordar, que en aquesta lliga juguem de forma inclusiva, al no ser exclusiva per a persones amb discapacitat.

La primera jornada: TT Vinaròs- Bamesad TT...

(7-0) Ens va representar Miguel Arango, Eric Llatser i Cristian Beltran, amb bons punts i dins del nerviosisme de la primera jornada, van donar-ho tot per afrontar el partit, encara que el marcador va demostrar molta diferència, els punts disputats van tindre més igualtat en les jugades. Molt bon paper dels nostres palistes.

La segona jornada: Bamesad TT – Futur Benicarló A...

Aquesta jornada va ser mes apretada amb el resultat final. La convocatòria va ser Miguel Arango, Rafael Buj i Ernesto Carbonell (cadira rodes). La partida de Rafa-Irina i Migue-Jass, va ser derrota per la mínima 2-3 les dos partides, que hi hagués decantat per a Bamesad la victòria de l'enfrontament. Ben jugat per part dels nostres esportistes.

La tercera jornada: CJ Ulldecona- Bamesad TT... Van ser convocats, Alvaro Urgelles, Eric Llatser i Cristian Beltran. Gran debut d'Alvaro que s'imposava al jove jugador faldut, Eric i Cristian també s'emportaven una victòria cadascú, arribant als dobles amb el marcador 3-3. Aquest punt Ernesto (de peu) i Eric intentaven endur-se la victòria, però l'equip d'Ulldecona no va fallar i ens vam haver de conformar amb una derrota per la mínima. Enhorabona equip de Bamesad, ja que cada jornada anem entrant més a la competició.



XI OPEN TENNIS TAULA BAMESAD 2021

El passat 28 de novembre, després de dos anys d' inactivitat d' esdeveniments esportius programats, a causa de la pandèmia covid-19, vam poder celebrar aquesta jornada de tennis taula per a persones amb discapacitat intel.lectual.

Ens vam organitzar per grups les categories representades per tots els inscrits a l'open, aquest any la participació es veia solapada per altres esdeveniments federatius i per la nostra part, la falta de dates per poder triar i donar participació a altres clubs, com habitualment venim treballant, vam tirar endavant igualment aquest esdeveniment, amb totes les mesures preventives que teniem que respectar. En la categoria de COMPETICIÓ masculina, vam tindre la representació de Miguel Arango, Xavier Quixal i Rafa Buj. Per part d' Adaponda, Adrian Sanchez, Connor Green i Bruno Romero. Van jugar la fase de grups i després de les eliminatòries van obtenir la següent classificació:



1^{er} Adrian Sanchez, 2^{on} Connor Green; 3^{er} Miguel Arango. Enhorabona per les partides i joc realitzat per Xavi, Migue i Rafa front als forts adversaris que tenien endavant. Ben jugat i a seguir...endavant.

En la categoria de DOWN masculina, se van enfrontar en un mateix grup i classificació de semifinals, els quatre representants de Bamesad. Partides molt ben disputades al nivell que esperàvem i no ens van defraudar, ben competit per part de Jonatan Guardino i Carlos Labarga. Eric Llatser i Alvaro Urgelles disputaven una final molt aplaudida pel públic assistent per l'intencanvi de punts de gran nivell , i que van demostrar al llarg de tot el matí. Enhorabona a tots. El resultat final va ser:

1^{er} Alvaro Urgelles, 2^{on} Eric Llatser, 3^{er} Carlos Labarga

En la categoria de ADAPTADA masculina, la participació de Bamesad va ser per part de Cristian Beltran, Daniel Beltran, Omar Sanchez i Jose Maria Arango, que sumant-se Carlos Llopis d' Adaponda, formaren un grup on jugaren tots contra tots. També amb classificació de semifinals, i amb la igualtat que va regir la jornada d'aquest grup, el resultat final va ser:

1^{er} Carlos Llopis, 2^{on} Cristian Beltran, 3^{er} Omar Sanchez.

En la categoria d'HABILITATS mixte: La representació local era per part de Cristian Santiago, Guillermo Matamoros, Vanessa Romero, David Sanchez per part d' Adaponda. Actual campió de l'última lliga autonòmica FEDI C.V. 2019. La gran sorpresa del mati va ser la gran actuació de Vanessa Romero en guanyar aquest grup fora de tot pronòstic. El resultat final va ser:

1^{er} Vanessa Romero, 2^{on} David Sanchez, 3^{er} Cristian Santiago.

Enhorabona a tots i totes els esportistes per la jornada que ens van fer gaudir. Felicitats i fins l'any que ve més i millor. Gràcies al públic assistent.

RESPONSABILIDAD SOCIAL. ¿NOS COMPROMETEMOS?



COCEMFE MAESTRAT desde sus comienzos, ha venido luchando por la defensa de los derechos de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad, para concienciar sobre la situación del colectivo, en todos los aspectos de la vida social, política, cultural, etc. Venimos reclamando con insistencia y sin descanso, para que todos los agentes implicados velen por el ejercicio del derecho a la

autonomía personal y cuenten siempre con las personas con discapacidad.

Hemos logrado una alianza para promocionar los derechos humanos de las personas con discapacidad en las empresas. Por otra parte, el estándar internacional ISO de turismo accesible encara su recta final. Para nuestros logros, se han puesto en marcha muchos programas y actividades que han calado en la sociedad, logrando que esta Asociación sea un referente en la comarca y por ello y por todos sus esfuerzos, fuera declarada Entidad de Utilidad Pública. En este sentido decirles, que por nuestro tesón en lograr que todo lo que hacemos sea de calidad, se nos concedió el Galardón ISO a la Calidad, al mismo tiempo que aumenta nuestra responsabilidad de seguir trabajando con esmero en la misma dirección.

Dicho lo anterior, citando un párrafo del I Programa de Responsabilidad Social: ¿Nos comprometemos? “Las personas con discapacidad y sus familias forman parte de la comunidad y les gusta poder participar y acceder a todas las áreas de la vida como todo el mundo.

Esta es nuestra filosofía y por eso luchamos, para que todos los agentes involucrados en la autonomía personal, asuman sus respectivas responsabilidades y velen por el ejercicio de este derecho y cuenten siempre con las personas con discapacidad.

Nosotros como Asociación tenemos la obligación de responder ante la sociedad en lo general y por supuesto en nuestro grupo, en nuestro colectivo de la discapacidad y sus familiares, como hemos apuntado en otro momento, cuando hablemos de personas con discapacidad, hemos de incluir a todas, sin tener en cuenta su género, nacionalidad, religión o situación económica.

El compromiso social, entendemos, es un paso que nos conduce a superar nuestro individualismo e impasividad para implicarnos plenamente en la búsqueda del bienestar y el bien común, alcanzando, así, un entorno comfortable para todos los ciudadanos, subrayo, para todos los ciudadanos.

El ser humano por necesidad, se debe relacionar con otros y para ello debe cumplir una serie de reglas de comportamiento, es decir, ha de tener responsabilidad social.

Decía José Ortega y Gasset: “Sólo se aguanta una civilización si muchos aportan su colaboración al esfuerzo. Si todos prefieren gozar el fruto, la civilización se hunde”.

En este sentido proponemos, aunque sabemos que es muy difícil, pero no tiene por qué ser imposible, que las corporaciones municipales, empresas, asociaciones de todo tipo, educación, todos, en una palabra, nos pongamos a trabajar juntos, para lograr más bien pronto que tarde, la deseada responsabilidad social y caminemos juntos y así conseguir que la toma de decisiones de cada sector, asociación, empresa...etc., tenga

en cuenta el impacto de estas decisiones sobre su personal laboral y sobre cualquier grupo comprometido con el medio ambiente.

Nos dirigimos ahora, muy especialmente a las empresas. Vuestras metas empresariales deben ser compatibles con el respeto por la diversidad y promover la reducción de las desigualdades sociales. Deben tener un equilibrio entre la dimensión económica, social y ambiental.

La responsabilidad social empresarial se focaliza, en tres vertientes: cuidado del medio ambiente, de las condiciones laborales de sus trabajadores y apoyo a las causas humanitarias, esta última, es de mucho interés para nosotros, por ello, insistiremos una vez más, en que las personas con discapacidad y sus familias forman parte de la comunidad y les gusta poder participar y acceder a todas las áreas de la vida como todo el mundo. La responsabilidad social también repercute en el beneficio de estas personas. Conviene tenerlo en cuenta.

La responsabilidad social es el compromiso, obligación y deber que poseen los individuos, miembros de una sociedad o empresa de contribuir voluntariamente para conseguir una sociedad más justa y de proteger el entorno (en todos los sentidos), donde se desarrolle la actividad.

Siempre en las charlas en los centros escolares, procuramos hacerles entender que todo lo que hacemos repercute de un modo u otro, en la vida de los demás.

“Responsabilidad social, trabajar socialmente comprometidos”

¿Qué es la responsabilidad social?

La responsabilidad social es la guía para que todas las personas hagamos lo mejor para que todo esté o vaya a mejor, o por lo menos no a peor. Desde todos los ámbitos, económico, ambiental y social. La responsabilidad social es el método para generar valor, y no únicamente económico, también en nuestras acciones.

Hay varios tipos, podemos diferenciar entre responsabilidad social empresarial, ambiental, gubernamental, universitaria y responsabilidad social universal. Esta última es el inicio del cambio, desde nosotros como parte de una sociedad, con responsabilidad sobre nuestras acciones y con la posibilidad de comprometernos con el prójimo y nuestro entorno.

¿Cómo se aplica?

En función de cada ámbito, las acciones de RS pueden tener pequeñas variaciones pero, debe nacer de cada uno como individuo, asumiendo una responsabilidad para con el prójimo, integrando distintas preocupaciones sociales, éticas, medioambientales y de derechos como seres sociales y como parte de una empresa, organización o entidad. Se aplica comprometiéndose y avanzando hacia un crecimiento sostenible e inclusivo.

¿En qué nos beneficia?

La responsabilidad social nos hace crecer. Como empresa, aporta calidad en las gestiones, fortalece y aporta valores, nos vuelve más competentes, productivos y nos conduce hacia una transformación y desarrollo desde la sostenibilidad, el equilibrio, la integración y la competitividad.

Como empresa, entidad u administración, la responsabilidad social, supone, entre otros, un modelo de gestión sostenible, responsable y generador de empleo.

Hace que la empresa genere una cultura corporativa más innovadora, con recursos y adaptabilidad a los cambios de un mercado en continuo cambio.

La responsabilidad social empresarial implica, no sólo comprender la actividad como un negocio, sino como un generador de valores y oportunidades.

¿y sobre la responsabilidad social corporativa?



- Es la obligación de trabajar por la mejora social
- Hay acciones de carácter altruista y voluntarias que pueden mejorar la imagen de la empresa
- Hay acciones que defienden los objetivos financieros y de la empresa.
- Integra el respeto por las personas, los valores éticos, la comunidad y el medio ambiente con la gestión de la empresa, al margen de su servicio, del

producto, del sector al que pertenece o de su tamaño

En definitiva, de lo que se trata es de unión, de unir fuerzas desde todos los ámbitos para mejorar no sólo la calidad de vida de las personas que más lo necesitan, también con infraestructuras y gestos que demuestren que una empresa está atenta a todo lo que rodea a su cliente y que le importa e intenta aportar en la medida que conoce las necesidades de éste.

Queremos agradecer a la Consellería de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática, gracias al cual hemos podido organizar en 2021 la 1ª jornada sobre responsabilidad social.

Dicha Jornada estuvo presidida por el Sr. Alcalde de Vinaròs, D. Guillem Alsina Gilabert, junto al Presidente de COCEMFE MAESTRAT, D. Ramón Meseguer Albiach.

Dio comienzo la Jornada con unas palabras del Presidente de la Asociación, haciendo hincapié en el trabajo y logros de la misma y, reconociendo la importancia que tiene el mundo empresarial para el colectivo de las personas con discapacidad y, no solo para estas personas, también para los más vulnerables. A continuación tomó la palabra el Sr. Alcalde, quien expresó el trabajo que desde la Corporación Municipal se está haciendo, así como la estrecha relación que tiene con el Presidente de la Asociación, con el que habla frecuentemente no solo de este asunto, también de todo lo que se puede mejorar en favor del bienestar de los más desfavorecidos.

A continuación se dio la palabra sucesivamente a los empresarios D. Raúl Nazareno Rodríguez Mauna, D. Emilio Altur Mena y D. Francisco J. Ribera. Cada uno de ellos fue expresando la importancia que representa la Responsabilidad Social y su significado, así como las dificultades con las que se encuentran a la hora de aplicarla. En general mostraron su alegría porque, dar trabajo a personas con dificultades importantes, y que éstas se adapten e integren con el resto, es algo que no tiene precio. Así mismo expresaron, que son muchas las empresas que cada día se integran para colaborar en el logro de la Responsabilidad Social.

Para finalizar, referimos a la Responsabilidad Social Individual, seguramente, tendríamos que haber empezado por aquí pero, decidimos finalmente dejarla como epílogo. ¿Qué es la responsabilidad social individual? Es la que llevamos dentro aprendida en nuestro entorno familiar principalmente, en este entorno comprendemos el valor de las cosas y las repercusiones que tienen los actos de cada individuo ante la sociedad. Me pregunto, la sociedad como individuo, ¿está preparada en este sentido?

¿Se preguntarán así mismo, qué puedo hacer yo para mejorar la vida de los demás?, o ¿cómo puedo contribuir a hacer más sostenible nuestro mundo? La responsabilidad social empieza en cada persona. Ojala que todos los sectores sociales, trabajemos juntos para lograr la responsabilidad social.



“ERES ÚNICA, TU HO VALS”

A través del Programa d'atenció integral a dones amb discapacitat, a Cocemfe Maestrat oferim un servei informatiu, d'assessorament i de suport actiu i itinerant per a dones en diversitat funcional del Baix Maestrat, amb l'objectiu general de potenciar les seues capacitats i recursos per al seu desenvolupament integral, i enfortir els recursos de protecció i prevenció de l'exclusió social.

Treballant, de manera individualitzada i grupal, les característiques d'inserció de cada dona participant i atenent a les seues necessitats i a la realitat del seu context, es fomenten i treballen les habilitats necessàries per a la inserció sociolaboral efectiva de les dones en necessitats especials, creant oportunitats per al desenvolupament personal i social.

Mitjançant atencions individuals d'orientació laboral, s'estableixen objectius professionals realistes i adaptats a les seues capacitats, al seu moment personal actual, i a la demanda del mercat de treball, assessorament per a accedir a la formació complementària més adequada d'acord amb les capacitats i interessos individuals, i disseny i seguiment dels itineraris personalitzats d'inserció de cada participant, per a conèixer la seua evolució i actuar, adaptant cadascun d'ells a les característiques canviants de les seues circumstàncies personals al llarg del temps.

Transversalment, s'han realitzat tallers grupals de suport psicosocial per a promocionar l'autonomia i reforçar la identitat positiva de les dones amb discapacitat, ensenyant a desenvolupar una presa de decisions responsable respecte a la seua vida, guiant-les en la seua capacitat de gestió i autonomia, oferint-les suport, supervisió i seguiments als moments clau.

És necessari impulsar processos de reflexió per afavorir l'apoderament, entès com “augmentar el poder de les persones sobre els recursos i les decisions que afecten la seua vida”. En definitiva, en la llibertat de triar i d'actuar de les dones en general, i amb discapacitat, en particular.



TOT UN CRACK



Em presento. El meu nom és Ferran, tinc 36 anys i una paràlisi cerebral de naixement, afectant-me aquesta a la coordinació i a l'equilibri. Ho conto perquè, a hores d'ara, ja no em fa vergonya dir que tinc mobilitat reduïda, i perquè fa anys que vaig aprendre a conviure amb açò (cadascú s'ha d'acceptar tal com és, i si no ho acceptes, és un gran pas enrere que fas).

La meua vida sempre ha estat plena d'obstacles (físics, personals, mentals i socials) que, amb ajuda del meu entorn (família i amistats principalment), i dels esforços i les lluites (en el bon sentit de la paraula) al llarg de la meua vida, he aconseguit poder fer (dins de les meues limitacions) coses que mai pensaria que pogués arribar a fer, com jugar al futbol, córrer, fer escalada o esquiar per exemple. Des de xicotet, faig natació, esport que m'ha vingut molt bé, tant a nivell terapèutic, com a socialment. Seguint en la mateixa línia, he aconseguit fer moltes coses de manera autònoma (desplaçar-me en transport públic, viatjar en avió, viure tot sol...), a base d'enganyar-me i cometre errors moltes voltes. I és que és necessari que ens peguem d'hòsties per a aprendre. Recordo que quan tenia 16 anys vaig començar a anar tot sol en metro, i la primera volta vaig agafar el que no era, la segona em vaig equivocar d'andana...I coses com aquestes em continuen (i, de segur, continuaran) passant hui dia. De vegades faig memòria de les coses que m'han passat (no són ni seran les úniques) i em ric. I és que riure és fonamental i una de les millors medicines. Riure's d'un mateix és banyar-se en salut. Jo em ric de mi mateixa moltes voltes. Recordo també que, fa uns anys, quan estava assegut al vestidor de la piscina vestint-me, em vaig caure del banc i em vaig començar a riure (si m'hagués fet mal no m'haguera rigut), i els meus companys de club van riure's també (des de fa uns anys penso que, si la persona que es cau o viu una situació graciosa, és la primera en riure's, el fet de que la resta es rigui, està bé. El que no ho està és la situació contrària). Són situacions còmiques i que val la pena viure si ets una persona amb sentit de l'humor, alegre, optimista i positiva.

Ara he decidit independitzar-me, i això ha suposat un gran pas per a mi, perquè puc aplicar tot sol el que els meus pares m'han ensenyat (anar a comprar, cuinar o gestionar-me amb els diners per exemple). També vaig estar durant set mesos vivint a un pis tutelat, en el qual vaig anar aprenent a desenvolupar més tasques de la llar.

En fi, que podria contar moltes més coses, però tampoc vull enrotllar-me ni avorrir a ningú (jajaja).

En conclusió; hui dia puc estar molt orgullós del meu canvi des que era menut fins ara, tant física, com mentalment, però també a nivell personal i social, gràcies al meu entorn i a mi mateix.

Així que us animo a que feu el que vertaderament us agradi i motivi. No deixeu mai que ningú us digui que no podeu fer alguna cosa. Si teniu un somni, heu de protegir-lo. Les persones que no són capaces de fer alguna cosa us diran que vosaltres tampoc podeu. Si voleu alguna cosa, aneu a per això, i punt.

EL VALOR DE COL·LABORAR

CREIXES TU I CREIXEM NOSALTRES



Quan parlem de col·laborar, no sempre ens referim al fet de fer aportacions econòmiques. Es pot col·laborar amb recursos, coneixements i temps.

Des de COCEMFE Maestrat tenim la voluntat de créixer, millorar, oferir serveis, realitzar accions, però moltes vegades la manca de recursos no ens deixa avançar.

Un exemple d'aquestes col·laboracions són les empreses que ens cedeixen els seus productes per poder desenvolupar algunes accions o activitats.

L'ortopèdia Roca amb els préstecs de cadires de rodes per a les nostres jornades de conscienciació de la setmana de la discapacitat.

“Eres” amb el préstec de mobiliari per dur a terme la nostra taula rodona sobre discapacitat i recursos terapèutics, formatius i laborals, creant així un ambient acollidor i amable.

Altres ens presten els seus coneixements per arribar on nosaltres

no arribem, escrivint per a la nostra revista per informar a tots els que ens llegiu sobre temes d'interès.

Altres ens ajuden fent-nos arribar informació i recursos que ens poden resultar d'interès. L'ajuda arriba de moltes maneres: quan un IES compta amb nosaltres per fer xerrades, quan algú ens reporta incidències, quan ens recomanen persones que creuen que ens necessiten, això també és una manera d'ajudar.

El repte que ens proposem per al proper any és posar en valor l'acció voluntària que es desenvolupa en la nostra entitat. Volem potenciar una major participació i implicació del voluntariat en la presa de decisions, així com oferir un major ventall de formacions que els donen eines per a portar a terme la seua tasca amb eficàcia i compromís.

Ens mou l'atenció a les persones, i aquesta és millor cada dia gràcies a les persones voluntàries que ens acompanyen en aquest camí.

Perquè seguim creixent, per arribar a més gent, per ser millors.

NOVEDADES EN EL CATÁLOGO DE PRESTACIONES ORTOPROTÉSICAS

PARTE 1



DAVID ROCA BIOSCA
FARMACÉUTICO ESPECIALISTA EN ORTOPEdia
ORTOPEdia ORTO ROCA.

Durante este y los próximos capítulos, vamos a repasar las novedades del Catálogo de prestaciones ortopédicas de la Consellería de Sanitat. Debemos tener en cuenta que las prescripciones de ortopedia (recetas), son siempre realizadas por médicos especialistas y son estos, precisamente como médicos especialistas, los únicos que pueden realizar dichas prescripciones. El médico especialista valora la necesidad e indicación de determinado producto ortopédico para cualquier usuario. El técnico ortopédico es la persona que deberá adaptar el producto al usuario y es también la persona encargada de proporcionar el producto sanitario que contenga la receta realizada por el médico especialista. La Consellería está haciendo un importante trabajo de adaptación del Catálogo de la Comunitat Valenciana a la Orden SCB/45/2019 del Ministerio de Sanidad donde se establece la cartera de servicios comunes del sistema nacional de salud, así como el procedimiento de inclusión, alteración y exclusión de la oferta de productos ortoprotésicos. A través de esa orden, el Ministerio marcó las condiciones por las que las determinadas Comunidades Autónomas, las cuales tienen transferidas las competencias de Sanidad, deben cumplir garantizando, de esta manera, una equidad en el conjunto del Estado Español. El Ministerio marca el importe máximo de financiación, IMF, por el cual las comunidades adaptan los precios de su catálogo al IMF según el producto que corresponda. En nuestro caso, el catálogo mantuvo la fórmula de: aportación reembolsable, aportación no reembolsable e importe directo a la ortopedia. Además, este catálogo permite una precisa definición en la descripción del producto. Veamos con un ejemplo:

EPL 040: Guantelete y guante para linfedema.

EPL 040A: Guantelete para linfedema a medida.

EPL 040B: Guantelete para linfedema prefabricado.

EPL 040C: Guante sin protección para linfedema.

Como vemos, EPL: Soporte para linfedema. El 040, es la referencia: Guantelete y guante para linfedema, i A-B-C, definición específica del producto. Por su especial interés, hablaremos de las sillas de ruedas manuales. En el nuevo catálogo, observamos una buena descripción de cada uno de los productos enunciados. El problema actualmente es que existen todavía muchas sillas sin codificar dentro del catálogo de manera que la oferta se ve muy mermada por la falta de inclusión de oferta. Respecto a los códigos, tendremos: SRM para todas las sillas de ruedas manuales:

SRM 010A: Silla de ruedas manual no autopropulsable plegable, con reposabrazos desmontables y/o abatibles y reposapiés abatibles y regulables.

SRM 020A: Silla de ruedas manual no autopropulsable plegable o rígida, infantil.

A fecha de hoy, contamos con únicamente trece tipos en esta familia.

SRM 020B: Silla de ruedas manual no autopropulsable, de plegado en libro, basculante, infantil, ajustable al crecimiento del niño.

SRM 020C: Silla de ruedas manual no autopropulsable, plegable o rígida, basculante, infantil para alteraciones neurológicas graves.

SRM 030: Silla de ruedas manual autopropulsable, no plegable. Esta es un tipo de silla con especial prescripción para verticalización en pacientes activos con lesión medular y antecedentes de úlcera por decúbito.

SRM 040B: Silla de ruedas manual autopropulsable, plegable con respaldo reclinable.

SRM 040C: Silla de ruedas manual autopropulsable, plegable con reposabrazos desmontables y/o abatibles y reposapiés abatibles y regulables para usuarios de más de 130 kilogramos.

SRM 040D: Silla de ruedas manual, autopropulsable, plegable con reposabrazos desmontables y/o abatibles y reposapiés abatibles y regulables con ruedas de desmontaje rápido, de material ligero.

SRM 040E: Silla de ruedas manual (igual que la anterior pero infantil).

SRM 040F: Silla de ruedas manual, autopropulsable y plegable con todas las descripciones anteriores, de material ligero para usuarios activos con patología medular de cualquier etiología o enfermedades neuromusculares. Esta familia de sillas es la más utilizada en pacientes activos, pero también la más cara. Debemos tener en cuenta que no el producto más caro es el mejor para el usuario, sino que debemos pensar siempre cuál es el que mejor se adapta al nivel de actividad de cada uno. También, debemos considerar otra mejora y es que han valorado las reparaciones de las sillas. Otro cambio sustancial es el código de mejora, 989, por el cual la Consellería paga el máximo importe asociado a un determinado tipo de producto y el usuario abona la diferencia. Esto ha sido fruto del trabajo conjunto de las asociaciones de usuarios como COCEMFE junto a las asociaciones de técnicos ortoprotésicos. Ha permitido que la Consellería finalmente entienda que es importante pagar un importe justo y equitativo a todos. Y el usuario que así lo desee puede pagar un suplemento de mejora del artículo en cuestión. De ese modo, la Consellería, tiene la trazabilidad de los productos que se adaptan a los usuarios, paga una cantidad justa para cada uno de los usuarios y el usuario que así lo considera puede abonar la diferencia para adquirir un producto de mayor calidad. Por ejemplo: sillas de ruedas de carbono u otras sillas de ruedas ultraligeras. Dos conclusiones: el catálogo es una herramienta compleja que se debe conocer; en Ortopedia ORTO ROCA estamos encantados de seguir colaborando con COCEMFE MAESTRAT y seguir acercando el mismo a los que lo necesiten. El trabajo conjunto de las asociaciones de usuarios y de los especialistas, técnicos ortoprotésicos, junto con los especialistas médicos permiten una atención óptima e integral a los usuarios.



Lectura del Manifiesto del Día 3 de diciembre, Día Internacional de la Discapacidad



panthera.



ORTOPEDIA TÉCNICA

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

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83