



SEMPRE TEUA

La teua llengua

Revista nº 32
2on Semestre 2023



Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA



**XXXII MITJA MARATÓ DE LA
CARXOFA BENICARLÓ-PENISCOLA**



CAMPIONAT AUTONÒMIC F.E.D.I. CV

ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ

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 xarrades 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'ns 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 assistènciapsicològica 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 ferramentescenrant l'atenció en les persones amb discapacitat per obtenir 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 concordes amb l'ètica de la publicació. Donem les gràcies a totes les persones que han fet possible la publicació i difusió d'aquesta Revista

Revista Redacció i Maquetació

Edició: COCEMFE MAESTRAT

Coordinació: Manolo Celma Campanals

Redacció: 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 Peniscola

C/ Mestre Bayarri, 3

12598 Peniscola

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

Lourdes Homs Valls

Juan Balbas Rodríguez

Joaquín Bort Cervera

Marcela Rocchia

Han col·laborat en aquest número:

Alma Garcia, Patricia Velazquez, Ruben

Tijeras, Alessia Gaspardo,

Mirian Rojo, Estitxu Martin, Patricia

Casas, Kevin Zamora, Clínica Monleón y

Aida Lluch

Dipòsit Legal: 407-2010

Salutació del president

Estimats socis i sòcies,

Comence un nou període com a president de l'Associació, són molts anys treballant en COCEMFE Maestrat envoltat de gent amb moltes ganes de col·laborar per a dur a terme els nostres principis i desitjos de fer feliç en la mesura del possible, a totes les persones que es dirigeixen a la nostra Associació, demanant ajuda o consell. Cada any que passa el meu objectiu, igual que el de tots els meus col·laboradors, continua sent el mateix: aconseguir la inclusió plena del col·lectiu i per a això, cada dia en despertar comprove que la meua il·lusió està intacta, si cap, en constant creixement. No em canso de donar-vos les gràcies per confiar en mi i en la responsabilitat que suposa portar a bon terme tot el nostre programa d'activitats. Em ve al capdavant l'assumpte de l'accessibilitat, una tasca que vam començar per l'any 2000 i em pregunte quin és el camí recorregut i quin és el que queda per recórrer?, sens dubte s'han aconseguit moltes coses, però queda molt camí per a recórrer... Un camí que tots junts hem de continuar duent a terme. L'esport adaptat, i els esportistes que els practiquen, necessiten d'instal·lacions accessibles per a poder entrenar i competir en les seues respectives disciplines, és una tasca de tots i totes, jo l'assumisc com a propia. Desitge donar les gràcies a totes les entitats que, amb les seues ajudes, fan possible que puguem dur a terme la nostra programació d'activitats i fer feliç a moltes persones. No vull oblidar-me dels nostres voluntaris i voluntàries, ells i elles, són cada dia més necessaris per a l'Associació. M'esperen anys de dur treball per a



superar el que ja hem aconseguit, sens dubte valdrà lapena. Que passeu un feliç estiu, ens veiem al setembre com sempre, envoltats d'amics i familiars degustant una rica paella. Una forta abraçada, Ramón Meseguer Albiach.

COL-LABORADORS



Col·laboren:



Conselleria de Sanitat.
Conselleria d'Educació, Investigació, Culturas i Esport.
Conselleria d'Igualtat i Politiques Inclusives.



Conselleria de Transparencia, Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació Social.



GENER'23 VOLUNTARIAT

Sempre hem sentit dir, que qualsevol petita acció és important. Per això, quan parlem de voluntariat, tota acció suma. Cocemfe Maestrat va nàixer gràcies a la motivació de persones voluntàries que amb les seves accions ho van portar endavant. Des de l'origen, es va tenir clar el propòsit a seguir: promoure i defensar unes condicions de vida dignes per a les persones amb discapacitat, propiciant la seua normalització i plena integració social en tots els àmbits de vida.

Avui en dia, després de més de 21 anys, el paper del voluntariat és tant important que s'ha creat tot un programa que li dona forma i el defineix dins del context de la entitat. Es pot portar a terme gràcies al finançament de la Diputació de Castelló que ens va atorgar una subvenció i a les subvencions del IRPF de les Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana. També agraïm la col·laboració dels Ajuntaments de Vinaròs, Benicarló i Peníscola.

Actualment disposem de més de 42 persones voluntàries, implicades en diferents programes com: Esport adaptat, Sensibilització i conscienciació, Punt d'informació, Accessibilitat, Oci. El voluntariat pot anar més enllà... Amb xicotets gestos, podem aconseguir grans canvis. Un dels objectius dins del programa, era formar part de la Plataforma del Voluntariat de la Comunitat Valenciana (PVCV), que és una xarxa de 145 entitats sense ànim de lucre unides pel VOLUNTARIAT. Dintre de la PVCV, ens han proposat ser un referent de voluntariat al Baix Maestrat. Les persones que vulguin ser voluntàries, es poden posar amb contacte amb Cocemfe i des d'aquí es deriven a les entitats afins o bé a la Plataforma per fet un millor acompanyament. Conjuntament amb la Plataforma es van realitzar jornades de sensibilització del voluntariat a les poblacions de Traiguera i de Rossell, i vam poder gaudir de la Tinença de Benifassà amb les cadires Joëlette.



Van ser jornades que ens van permetre compartir experiències, coneixements e informació. És molt important l'aproximació a l'espai rural i recolzar-los en les seues necessitats. Vam xerrar sobre accessibilitat com a una ferramenta d'unió que ens permet fer incidència política per a demanar canvis en al territori per a millorar la accessibilitat.

ACTIVITATS

Vam compartir espai i xerrades amb el personal de la mancomunitat i van sorgir grans idees de futures accions conjuntes.

Vam poder passejar pels paratges naturals am persones usuàries de cadira de rodes i les seues families.



El 6 d' octubre de 2022 vam celebrar la segona Jornada de responsabilitat social. De matí es va desenvolupar al voltant del voluntariat, amb la presència de Vinacae, Cocemfe Maestrat, la Plataforma de Voluntariat de la Comunitat Valenciana i David Roca, amb excel·lents aportacions des de diferents vessants, com és la social, àmbit de la salut i també educativa i preventiva. A la tarda, Cemex Alcanar ens va donar a conèixer els seus projectes centrats en la sostenibilitat a diferents nivells, com el mediambiental i social i finalment, Domingo García Marzá ens va fer una exposició sobre el concepte de Responsabilitat Social, Ètica i empreses. Amb unes 40 persones assistents, vam generar debat en torn el Voluntariat i la Responsabilitat Social, amb l'objectiu de sensibilitzar i promocionar entre la ciutadania aquests dos valors.



També vam comptar amb l'assistència al càtering del alumnat del Baix Maestrat. Gràcies també a ells i elles per la col·laboració. Des de la Plataforma del Voluntariat, ens varen invitar a València el 3 de novembre com a ponents en la taula rodona sobre voluntariat rural de la XXVII Escola de la tardor del voluntariat, on els participants a la jornada eren entitats de tota Espanya.



També hem pogut gaudir d'un taller d'autodefensa dirigit a les dones voluntàries, sòcies, famílies, treballadores de Cocemfe retribuït per la PVCV, d'una subvenció que varen rebre del "proyecto mujer".



Una altra activitat que va sorgir des de voluntariat amb el grup d'autogestors, va ser anar al Cine sota les estrelles del Vinaròs Arena. Va ser una experiència molt bonica on tothom s'ho va passar molt bé, com esta, hi ha activitats que sense la participació voluntària no serien possibles. En agraïment a totes les persones voluntàries per la seua dedicació, es va realitzar el taller de resolució de conflictes i comunicació

positiva dirigit per la psicòloga Natalia Soriano.

Un altre apartat que realitza el departament de voluntariat juntament amb el departament d'esport i el departament de sensibilització i conscienciació, son les xerrades als col·legis i instituts per promoure una aproximació a la discapacitat. El Club Social és un servei social especialitzat adreçat a persones que, a causa de patir una discapacitat, tenen dificultats en la seua inclusió social i comunitària. És un espai per crear vincles amb les persones, millorar la sociabilització amb persones d'una mateixa franja d'edat i interessos compartits, potenciar habilitat socials en un entorn natural i fomentar l'autonomia i participació activa. Aquest projecte respon a l'acció voluntària i s'inclou en el Pla de Voluntariat.



ACTIVITATS

La proposta és buscar persones voluntàries que puguin col·laborar en l'organització, la planificació d'activitats i tallers, sempre amb la supervisió de la persona responsable del voluntariat, per aquest motiu les places son limitades.

El passat 3 d'octubre es va iniciar el taller d'atrapasomnis que en un principi sols tenia amb durada fins al 19 de desembre, realitzat per la voluntària Rosa Pérez, ha tingut tant d'èxit entre les usuàries que el van continuar al 2023. El taller amb una capacitat de 12 usuàries, és un moment de trobada, de compartir, d'escoltar i sobretot de sentir-se estimada tal i com eres.



L'altre taller iniciat al mes d'octubre va ser iniciació a la guitarra, que en aquest moment cobreix la capacitat de quatre places.

La música és l'idioma de l'alma per això tothom pot accedir a ella si sap



com fer-ho. Les voluntàries María Ejarque i Amparo Palau a través de pictogrames i colors l'han fet accessible per a totes i tots. Quan la música, la passió i el compartir s'uneixen, naixen tallers de guitarra fets amb estima.

El dia 24 de desembre, varem poder gaudir d'una petita demostració de tot l'esforç, motivació i alegria amb un Concert de Nadal. Esperem molt il·lusionats el concert de primavera.

El 3 de Març començarem una altre taller del club social “Temps per compartir”, on fem activitats manuals, cognitives, estiraments, jocs, sortides, sobretot compartirem les diferents experiències vitals, dirigit a totes les persones sòcies de Cocemfe, amb un màxim de 12 places.

Esperem que en aquest 2023 i els anys vinents, el Club Social s'amplie, amb l'acció de persones voluntàries que vulguin compartir el seu temps, els seus coneixements i la seva essència.

Finalment, el dia del voluntariat, el 5 de desembre es va publicar un vídeo per a la captació de noves persones voluntàries, fet per persones que ja comparteixen la seva vida amb Cocemfe.

Una persona voluntària es aquella que de forma lliure, busca ajudar a les



altres persones, mitjançant petits fets. Respectant i potenciant la llibertat , els valors i les capacitats de totes les persones. Jo soc persona voluntària, i tu?.

Gràcies a tots i totes les que formeu part d'aquesta gran família, entre totes i tots és possible.

GENT COCEMFE MAESTRAT

Des del programa de Voluntariat de Cocemfe Maestrat, juntament amb el programa de Conscienciació i sensibilització ciutadana hem donat forma a una nova iniciativa per fer una campanya d'impacte i donar visibilitat a la discapacitat. Aquesta nova idea es tracta que persones voluntàries participants a Gent Cocemfe, que els agrada assistir a curses, marxas popular, caminades per la zona, o activitats que impliquen volum de gent, ho facen amb una samarreta cridanera amb un disseny minimalista que done peu a crear curiositat a les persones que també assisteixen.

Vam pensar en com podíem definir a aquesta activitat i a les persones que la porten a terme, arribant a la conclusió que allò que ens defineix, és que "som" cadascú de nosaltres d'una forma única i particular, que fem per l'entitat el que està a les nostres mans per fer-la créixer i així fer-ho amb ella, "Som Gent Cocemfe".

Pensem que Cocemfe Maestrat som moltes coses i per a cadascuna de les persones que formem l'entitat, ho fem de forma diferent, amb molts factors particulars, per això el perquè d'aquest disseny. Així, despertant la curiositat, ens poden buscar a Internet i saber més dels serveis que oferim i més d'aquesta iniciativa que està oberta a noves idees per a fer arribar la nostra samarreta. Les persones voluntàries que formen "Gent Cocemfe", a més a més, tindran formació sobre l'entitat per poder-ho explicar de primera mà, amb tríptics infomatius si és necessari. Aquesta iniciativa és possible gràcies a la subvenció atorgada per la Diputació de Castelló, per les subvencions de la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana i en les subvencions de l'IRPF, a sempre Teua de la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport. També agraïm la col·laboració dels Ajuntaments de Vinaròs, Benicarló i Peníscola.



DISSENY GRÀFIC,
EDICIÓ I IMPRESSIÓ DE:
PAPERERIA COMERCIAL,
LLIBRES I REVISTES, TFG, CATÀLECS,
CONTES, BIOGRAFIES...

INFORMACIÓ: CARRER DOCTOR FLEMING,6 - I AL TEL.- 964 45 00 85

LA IMPOTÈNCIA DE LA DEPENDÈNCIA FUNCIONAL

La figura de l'assistent personal ajuda en molts casos a aconseguir una major independència



Som moltes les persones amb discapacitat que necessitem ajuda constant de tercers, la qual prové, la majoria de vegades, dels nostres familiars més propers. On la limitació funcional fa que en siguem dependents.

Com a psicòloga i persona dependent, veig com la dependència, sovint, genera interdependència, sobretot emocional donat l'estret llaç, ja creat pel vincle sanguini i augmentat per la necessitat d'haver de cuidar i, per l'altra banda, de requerir ajuda. Fet que promou l'estretor entre les dues parts, cosa que pot induir factors no beneficiosos com:

- Manca d'espai individual.
- Invasió cap a l'altra persona (de manera mútua).
- El que porta a una disminució de l'autodeterminació.
- Aparició de la síndrome del cuidador.
- I resignació per part de la persona que necessita ajuda i només queda a mercè del que el familiar li pugui fer.

Un cúmul de circumstàncies, situacions i emocions que porten al desgast i a un lligam bidireccional.

Preses d'una dependència funcional i, com a conseqüència emocional, que pot arribar a generar: frustració, ansietat, por, apatia, tristesa i fins i tot depressió o abandó d'un mateix per les dues parts: d'una banda, els cuidadors (cuidadora a la majoria de casos) per no tenir temps d'autocuidar-se i, de l'altra, la persona amb necessitat de tercera persona perquè queda relegada al que pugui fer aquesta. Però el germen de tota aquesta situació, que es retroalimenta i ens crea una quotidianitat submissa i postergada a ser ciutadans de segona, no és la discapacitat o diversitat funcional sinó els recursos que l'administració destina a aquestes necessitats assistencials. La majoria, recursos escassos i mancats de la realitat social del nostre col·lectiu i, alhora, pensats per a la tercera o, més aviat ja, la quarta edat com és el cas de les prestacions de la llei de dependència. On no es té en compte que les persones que necessitem l'ajuda de tercers ens és imprescindible la gran majoria del temps, no només una hora al dia i que la resta recaigui sobre la família o cuidadora no professional.

Bé, si... cal anar amb cautela perquè poden dir que la cartera de serveis ofereix centres de dia i residències (cosa que inclou la retenció de la nostra pensió per discapacitat, en part o íntegrament), o on només poden accedir persones amb cert rang d'edat o tipus de discapacitat. Solucions que si, en certa manera, poden aparentar un alleugeriment per a la càrrega de la persona cuidadora, però no circumscriuen gens ni mica d'inclusió i podríem dir que poden concebre's, suposadament, com una vulneració d'alguns drets de les persones amb discapacitat a Espanya, com:

Article 6. El respecte de les decisions pròpies: Les persones amb discapacitat poden prendre les seves pròpies decisions per exercir els seus drets.

Article 7. El dret a la igualtat: les persones amb discapacitat tenen els mateixos drets que les altres persones.

On podríem destacar 2 capítols clau:

Capítol 3. L'atenció integral: Amb l'atenció integral, la persona amb discapacitat rep suports i seguiment per aconseguir:

- Tota la independència possible a la seva vida.
- El desenvolupament més gran possible de les seves capacitats com a persona.
- La seva inclusió a la societat.
- La possibilitat de tenir una feina.

Capítol 4. La vida independent: Les persones amb discapacitat tenen dret a viure de manera independent.

¿I per què això no es compleix?

Doncs, al meu entendre, perquè encara preval la mentalitat conservadora, assistencialista i sobreprotectora, en la qual es prioritzen les cures al desenvolupament de la persona amb discapacitat i, oblidant alhora, el foment del benestar de les persones cuidadores.

Però el més vociferant és que, a la pròpia cartera de serveis de la llei de dependència, ja hi ha una figura com és la de l'assistent personal, la qual respectaria els drets esmentats, disminuint els factors de l'efecte dòmino causants de la interdependència descrits a l'inici d'aquest article i, alhora, curiosament, costaria a l'administració una tercera part del que costa una plaça de residència.

I si aquest tipus de prestació, inclosa ja a la cartera de serveis, pot aportar tants beneficis; Per què, de moment, només hi tenen accés un acotat nombre de persones?

Crec que, en aquest cas, ens hem de remetre a una raó purament burocràtica i de falta reflexiva sobre l'equiparació quantitativa i qualitativa entre prestacions per part de la Generalitat Valenciana.

Ja que des de fa uns anys que tan sols ha de desplegar un decret llei per a què l'assistència personal sigui possible i que no hàgim de subsistir amb la bona feina, la voluntarietat de persones i el sacrifici dels nostres familiars per intentar portar un dia a dia mínimament, o aparentment, inclusiu.

En uníson, mentre aquest decret no es desplega, entitats, persones afectades i, fins i tot, administracions locals intenten impulsar i buscar la manera de visibilitzar la importància de l'assistència personal, fins i tot, es podria concebre com a suport a persones ja institucionalitzades per poder desenvolupar una vida formativa, laboral i social alienament d'on sigui més adequat residir.

I és que l'assistència personal no hauria de ser un privilegi amb llargues llistes d'espera, sinó un dret que ens equipara a la resta de societat que, juntament amb els altres drets, ofereix la clau per portar una vida plena, independentment de la nostra discapacitat / diversitat. Influint de forma sincrònica en la millora de benestar i qualitat de vida de la nostra família més propera.

Només així trencarem aquesta impotència que pot generar la dependència.



Inserta

Su oportunidad puede ser la tuya

Porque contratando a una persona con discapacidad, no solo contratas a alguien que puede aportar talento, espíritu de lucha y compromiso a tu empresa. Además, te beneficias de bonificaciones en las cuotas de la Seguridad Social y numerosas subvenciones.

Servicios con valor añadido, Accede de forma gratuita al registrar tu empresa y benefícate de nuestro servicio de intermediación laboral así como del resto de prestaciones que ofrecemos a las empresas registradas.



Intermediación laboral

Queremos saber qué perfil necesitas incorporar y garantizar el éxito en la selección, contratación e incorporación de personas con discapacidad en tu empresa.



Servicios complementarios

Como empresa registrada, podrás acceder a servicios que incrementen la eficacia y eficiencia de tus políticas de recursos humanos y de responsabilidad social empresarial sobre discapacidad.



Plan global en RSE y discapacidad

Apoyamos a las empresas a incorporar políticas de Responsabilidad Social Empresarial-Discapacidad de manera transversal con un plan estratégico dirigido a grandes empresas.



Candidaturas promocionales

Te damos la opción de buscar perfiles ajustados a tus necesidades de manera continuada, detectando oportunidades en cada nueva incorporación a nuestra base de datos.

Ventajas de la contratación

Contratar a personas con discapacidad también tiene incentivos económicos y fiscales gestionados a nivel estatal y en el ámbito de las Comunidades Autónomas.



Incentivos estatales por contratación

Tanto en contratación indefinida, como temporal o formativa de personas con discapacidad.



Subvención primer empleo joven

Hasta 700 euros anuales a través de la subvención primer empleo joven con discapacidad.



Subvenciones por contrato

Consigue subvenciones de hasta 3.907 euros al comienzo del contrato a tiempo completo.



Bonificaciones en la Seguridad Social

Beneficiate de las bonificaciones en las cuotas de la Seguridad Social, hasta 6.300 euros anuales.



Subvenciones para la adaptación

Adapta tus puestos de trabajo gracias a las subvenciones de hasta 901,52 euros por empleado con discapacidad.



Ayudas autonómicas adicionales

Además, incentivos estatales gestionados por las Comunidades Autónomas.

Apuesta por el talento diverso

En **Fundación Once**, trabaja cada día para fomentar la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo y la formación de los profesionales con discapacidad.

Regístrate y crea oportunidades para ellos y para tu empresa.

EL CERMI... Publica la primera investigación multidisciplinar sobre las personas con discapacidad mayores

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha publicado en forma de libro, en papel y electrónico, la primera investigación amplia y multidisciplinar sobre la realidad, necesidades y demandas de las personas con discapacidad mayores, para conocer con detalle un segmento de la población con discapacidad poco examinado y atendido. A diferencia de las personas mayores con discapacidad, las personas con discapacidad mayores son aquellas que han llegado a edades avanzadas o envejecen desde su circunstancia de personas con discapacidad, originaria o adquirida en etapas iniciales como la infancia o intermedias como la juventud o la adultez. En estos supuestos los procesos de envejecimiento o el logro de la edad avanzada presenta situaciones singulares o especificidades que por lo general apenas han sido tenidas en cuenta ni en el abordaje de la discapacidad ni tampoco en el de la vejez.

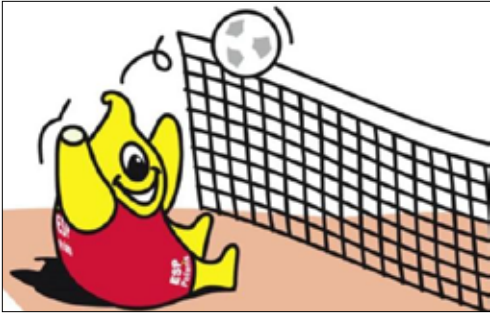
La investigación dirigida por Álvaro García Bilbao, presidente de la Comisión de Trabajo del CERMI de Personas con Discapacidad Mayores, con el apoyo de Paula Pérez Sánchez, Responsable de Proyectos de la Fundación Derecho y Discapacidad, al frente de un equipo multidisciplinar de coautores de elevada solvencia, la investigación examina aspectos demográficos, de género, las peculiaridades que presenta el envejecimiento en estas personas, situaciones de discriminación a las que están expuestas, reflejo en las políticas públicas, así como propuestas de acción legislativa y administrativa para dar satisfacción a sus legítimas demandas. Para la realización y publicación de esta investigación, sin precedentes en nuestra literatura social, el CERMI ha contado con el respaldo del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 a través de su línea de financiación del 0,7 % de interés social.



VOLEIBOL SENTAT

Actualment, existeixen disciplines adaptades de la majoria dels esports.

En aquestes línies volem donar promoció a aquest esport que es troba



n'apugi en els últims anys. Aquest esport adaptat del voleibol poden practicar-lo persones amb lesió medul·lar, locomotora, paràlisis cerebrals o altra discapacitat.

Una peculiaritat d'aquest esport és que en alguns tornejos nacionals i exhibicions juguen conjuntament persones amb discapacitat amb

persones sense discapacitat. Aquesta modalitat permet jugar a l'atleta assegut en la pista i sempre ha de mantindre el contacte amb el sòl a excepció quan s'haja de desplaçar en la que alguns el fan ajudant-se de les mans, consisteix a competir dos equips amb sis jugadors cadascun, en un camp de sòl uniforme i llis amb una mesura de 10 x 6 metres, als dos equips els divideix una xarxa d'1,15 centímetres d'altura per als homes i 1,05 per a les dones, cadascun d'ells ha de fer botar una pilota en el camp contrari, tenen tres oportunitats de tocar la pilota abans d'enviar-lo per sobre de la xarxa a l'altre camp, el partit dura cinc temps o sets on es van sumant punts.

En els quatre primers guanya l'equip que arribe als 25 punts, sempre que hi hagi dos de diferència, mentre que en el cinqué, si s'arriba, venç el primer que arribe a 15. El debut del voleibol assegut al programa paralímpic es va produir en els Jocs d'Arnheim 1980 per als homes i en els d'Atenes 2004 per a les dones.



Aquest esport en els últims anys també ha estat lligat a

la nostra associació i ha sigut promocionat i practicat en diverses jornades esportives.

HISTORIA DE SUPERACIÓN

Álex Roca hace historia al terminar el maratón de Barcelona en 5h.50:51 con un 76% de discapacidad física e intelectual

La 44 edición del maratón de Barcelona también se recordará por la gesta que ha protagonizado el barcelonés Alex Roca, un deportista con discapacidad que ha sido la **primera persona del mundo en su situación** en completar los 42.195 metros de una carrera de este tipo.



El atleta catalán sufre un 76% de discapacidad y **parálisis cerebral** desde que sufrió una encefalitis viral herpética cuando tenía tan solo seis meses de vida.

También ha sufrido **varias operaciones en los tendones de un pie** porque tenía una curvatura muy pronunciada en el mismo y tiene la parte izquierda de su cuerpo con movilidad reducida. Se comunica por el lenguaje de signos y es su esposa Mari Carmen Maza la que los interpreta. Roca, de 32 años, ya había completado anteriormente **cinco triatlones**, un aquatlón, cinco medios maratones (Barcelona 2019, 2022 y 2023, Granollers 2023, Nueva York y Miami 2022), la Titan Desert en 2019 y la Pilgrim Race en 2018.

20 ANYS BAMESAD



El 24 de març es va celebrar la tan desitjada festa 20 anys BAMESAD.

Es van reunir una gran quantitat d'esportistes, familiars, tècnics i socis en el local dels jubilats de Vinaròs per gaudir d'una jornada vespertina. L'acte commemorava tota la trajectòria de l'associació i principalment del club



d'esport Bamesad. Primerament, es va presentar al **DJ Eric Llätser** que va amenitzar amb música creant un ambient molt festiu. Seguidament, el president Ramon Messeguer va introduir l'acte i va realitzar un petit breu resum a tota la trajectòria que posteriorment Esther Santos, vicepresidenta i responsable de la secció esportiva de Cocemfe Maestrat, en la seua intervenció, va explicar com van ser els començaments de Bamesad, des de les primeres activitats de natació adaptada fa més de 20 anys.



ACTIVITATS

Va aprofitar per a fer un reconeixement a aquelles persones que en aquell



moment van fer possible la posada en marxa de Bamesad. Christian Santiago, que és l'esportista més antic en actiu del club, ja que va formar part del primer grup de natació

adaptada del poble. Manolo Celma, que va veure la possibilitat, dins de Cocemfe Maestrat, de crear una secció esportiva, i que tant de mal de cap

li va costa el fet de poder tramitar la secció d'esports adaptats dins de Cocemfe Maestrat i busca després els fons i poder comprar material específic para realitzar alguns dels esports de Bamesad.

La Junta de Cocemfe Maestrat i, en especial, More, que va dissenyar el logo i el lema de BAMESAD "LA CLAU ÉS L'ESPORT".



Pascal Gómez que va ser el primer monitor

esportiu del club i sense ell no haguera sigut possible tirar endavant el tennis taula. Álvaro Urgellés que va ser el primer campió d'esport adaptat del club Bamesad, i Manolo Celma per ser el



prime nadador en fe la travessia del port de Vinaròs, dos referents pels esportistes que han anat formant part del club. A més dels reconeixements, Esther va finalitzar agraint a totes les persones voluntàries, treballadores, famílies i esportistes, la seua dedicació a Cocemfe Maestrat i en especial a la seua secció esportiva Bamesad durant aquests 20 anys.



En fin alitzar aquest moment més protocol·lari es va poder gaudir d'un magnífic berenar realitzat pel grup de cuina del C.E.E. Baix Maestrat. Als quals agraïm el seu excel·lent treball. Durant tot l'acte es va poder visualitzar un vídeo compost per centenars de fotografies des dels inicis fins a l'actualitat. Així que agraïm a totes aquelles persones que van ajudar aportant les seues imatges, que van fer descobrir molts records en les persones allí presents i tant a Alessia com a Susana per la seua implicació en l'organització d'aquesta festa.

Finalment, agrair a totes les persones que ens van acompanyar i també als que no van poder vindre per tindre unes altres obligacions i als que ho van fer possible. Per molts anys més, 1 2 3 BAMESAD!!



LA IMPORTÀNCIA DEL PEU DIABÈTIC

La Diabetis Mellitus és una malaltia crònica deguda a la falta total o parcial de la secreció d'insulina pel pàncrees i té com a conseqüència l'augment de glucosa en sang. És la malaltia metabòlica més freqüent, diagnosticada en un 10% de la població, produint complicacions vasculars i neurològiques a curt i llarg termini.



Però... tindre aquesta malaltia comporta tindre peu diabètic? què és el peu diabètic? Realment el peu diabètic és una complicació que es dona per la disminució de flux circulatori en les extremitats inferiors el que impedeix la cicatrització de les

ferides ocasionant un major augment d'infeccions prolongades. En definitiva, és una conseqüència de mantindre nivells de glucosa més alts de la normalitat provocant menor sensibilitat i pitjor circulació al peu, dos factors predisposants a l'aparició de ferides o úlceres que poden derivar en amputacions.

Des de la Clínica Monleón us deixem amb una sèrie de cures i mesures preventives:

- Revisa els teus peus diàriament. Assegura't de no tindre cap ampolla, ferida o enrogiment. Pots utilitzar un espill per a explorar millor la planta del peu.
- Mai rentes els teus peus en aigua calenta. En tindre la sensibilitat afectada pot ser perillós per a la teua pell. Una vegada nets recorda assecar-los bé i hidratar-los amb crema podal en urea.
- No camines descalç a casa ni fora d'ella. Qualsevol element en el sòl podria ferir l'epidermis i vosté no adonar-se. Utilitza calçat adequat i calcetins preferiblement de cotó. Has de tindre un control rigorós de la glucosa vigilant la dieta. Es recomanable personalitzar la dieta i tindre en compte evitar el consum d'hidrats de carboni d'alt índex glucèmic com és l'arròs, els cereals i derivats com el pa, la pasta, bolleria industrial així com l'abús de creïlla, moniato i plàtan, tots aquests aliments són més útils si els ingerim fent el midó resistent que consisteix a deixar-los refredar 24h en nevera i consumir-los en fred o recalçant a temperatura baixa. (més informació pregunta a un/a Nutricionista).



- No talles les teues ungles en forma circular ni ho faces tenint una mala vista.
- Acudeix al podòleg per a una exploració. Ell és el professional de la salut especialitzat en la salut dels teus peus.

La majoria dels pacients amb diabetis mellitus poden previndre les complicacions greus als peus acudint al podòleg i cuidant-se regularment els peus seguint els nostres pautes i consells.



T'esperem!



Laura Álvarez Caravaca
Colegiado N.º 6305
Podóloga – Clínica Monleón



www.clinicamonleon.com

FISIOTERAPIA	SUELO PÉLVICO	
OSTEOPATÍA	READAPTACIÓN/REHABILITACIÓN	
Estructural, Craneal, Visceral	BIOMECÁNICA MARCHA/CARRERA	
PODLOGÍA	NUTRICIÓN DEPORTIVA	
POSTUROLOGÍA CLÍNICA		

Clínica Monleón
 Fisioterapia - Osteopatía
 Podología - Nutrición

☎ 964 10 02 28 📞 640 712 876 📧 clinicamonleon@gmail.com 📍 C/ Lluís Santapau, 9 Bajo - Vinaròs 12500 (Castellón)

TALLER DE NUTRICIÓN

La mañana del miércoles 19 de abril, la nutricionista integrativa Silvia Serrano acudió a la sala de prensa de la Biblioteca Municipal de Vinaròs para darnos una charla a las personas usuarias y socias de Cocemfe Maestrat. Silvia nos ofreció un magnífico repaso de aquellos temas que todo el mundo debe conocer sobre la alimentación, los hábitos saludables y los términos más comunes y también desconocidos para que así, con información veraz y actualizada, podamos hacernos responsables de lo que comemos y bebemos con asiduidad

integrativa Silvia



¿Por qué comemos mal?

¿Qué datos nos faltan?

¿Por qué reducimos adelgazar al conteo de calorías?

¿Es verdad que debemos comer de todo?

¿La ansiedad nos provoca hambre?

¿Y los cambios hormonales?

Cada una de las preguntas que Silvia planteaba abrían otras tantas que animaban a al numeroso público asistente a participar, dándonos cuenta de que la información que nos llega a través de la publicidad y las redes sociales no solo está manipulada sino que suele ser bastante perjudicial, siguiendo esta el único deseo de vendernos cosas que además de no alimentarnos, son muy fáciles y económicas de fabricar por su escaso valor nutricional e ingredientes baratos.

¿Debe la gente con discapacidad alimentarse de manera diferente al resto de la población?

Silvia Serrano explicó que es imposible hablar de un tema así generalizando, ya que las diferentes patologías o necesidades deben estar bien estudiadas



y seguir un plan personalizado y adaptado por el equipo médico y nutricional de la persona paciente pero la dieta, palabra que designa a lo que se come y no aquello que hacemos para adelgazar (sería régimen), es, en términos generales, la misma para todo el mundo: una alimentación basada en verduras y frutas,

con proteína de alta calidad y suficiente para que nuestro cuerpo esté fuerte y se recupere de los avatares de la vida, y bien hidratado, hacerle caso al cuerpo y a la sensación de hambre y saciedad, buscar una actividad física que no tiene por qué ser muy demandante y sobre todo, comenzar a quererse y aceptarse, sin comparaciones imposibles con los ideales que nos muestran teles y revistas. **Esperamos volver a contar con ella en breve.**

COCEMFE ESTATAL, propone cinco mejoras para la Prestación Ortoprotésica

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Cocemfe) aprovechó este miércoles la conmemoración del Día Nacional de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad para poner en marcha la campaña #NoSomosMáquinas con la que reclaman al Sistema Nacional de Salud cinco mejoras en la prestación ortoprotésica articuladas a partir de los siguientes valores:

Humanidad, Diversidad, Innovación, Consenso y Equidad



La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) y su Movimiento Asociativo, lanzaron el 3 de mayo, con motivo del Día Nacional de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, la campaña #NoSomosMáquinas para pedir al sistema de salud español cinco mejoras en la Prestación Ortoprotésica y cumplir con dicho Tratado.

Cinco grandes propuestas de mejora para que la Prestación Ortoprotésica cumpla del todo con la ley y acabe con la inequidad territorial que existe actualmente para que, independientemente donde residamos, dispongamos de los apoyos necesarios para ejercer nuestros derechos. El sistema sanitario público español, a través de su prestación ortoprotésica, cuya oferta de productos se recoge en el Catálogo Ortoprotésico, proporciona el acceso a los productos y tecnologías de apoyo que las personas con discapacidad física y orgánica necesitan para poder llevar una vida independiente: **implantes, prótesis, sillas de ruedas, productos de**

higiene y otras muchas herramientas para poder llevar un día a día como el de cualquiera. Es un derecho profundamente consolidado en las leyes españolas, comprometiéndose automáticamente a cumplir sus objetivos.

Es interesante reafirmar la idea de que la discapacidad no es inherente a la persona, sino que es un producto con la interacción con el entorno. Cocemfe apuesta por concebir la discapacidad como algo que acompaña a las personas mientras cubren ciclos vitales, cada cual con sus circunstancias. Por ello, es necesario que se preste especial atención a los cambios en la infancia y que se revisen con mayor cuidado los tiempos de renovación de los productos. Para ello, es fundamental disponer de una Prestación Ortoprotésica más individualizada, en la que se considere la situación real de las personas, no solo el motivo de su discapacidad. Por eso, COCEMFE y su Movimiento Asociativo quieren mostrar a través de la campaña **#NoSomosMáquinas** las piezas y ajustes que todavía requiere la Prestación Ortoprotésica en España para responder a las necesidades de las personas con discapacidad física y orgánica. En este sentido, COCEMFE y su movimiento asociativo reivindican una Prestación Ortoprotésica más orientada a personas y mayor empatía a quien elabora, renueva y gestiona el Catálogo Ortoprotésico. En nuestro país todavía existe una gran inequidad territorial, con comunidades autónomas que no han actualizado sus catálogos, explica el presidente de COCEMFE, Anxo Queiruga, destacando que también existen productos de prevención, de higiene y de promoción de la salud que todavía no cubren del todo la Prestación Ortoprotésica a pesar de ser imprescindibles para muchas personas.

Necesitamos productos y tecnologías de apoyo innovadores que nos garanticen una participación social en igualdad de condiciones, apunta Queiruga reclamando una Prestación Ortoprotésica más actualizada y el acceso a productos de máxima calidad y última generación.

En este sentido, la entidad apuesta por impulsar el diálogo entre todos los agentes implicados, sobre todo entre las administraciones y COCEMFE y su Movimiento Asociativo para paliar el proceso opaco y farragoso que sigue siendo el acceso a estos productos y tecnologías, influido por desajustes entre administraciones y procesos mal diseñados que solo hacen que aumentar peligrosamente la vulnerabilidad de las personas.

El Movimiento Asociativo de la discapacidad física y orgánica en España apuesta por la equidad alcanzando una prestación más justa, que incluya una revisión del importe máximo de financiación en todos los productos.

CINCO PIEZAS CLAVE, para que la prestación ortoprotésica cumpla con la Convención de Naciones Unidas:

1. Un componente humano



Porque no somos mercancía que arreglar con una pieza. Si solo se nos percibe como número de expediente la autonomía personal se pierde en la administración. Expresado de forma perfecta, los compañeros de Cocemfe estatal expresan que detrás de las palabras prótesis, ortesis, silla de ruedas o implante hay millones de acciones cotidianas como levantarse, hacer la compra, atender una llamada o acariciar a un ser querido. Por cierto: no solo necesitamos aparatos, hay productos preventivos, de higiene y de promoción de la salud que todavía no cubre del todo la Prestación Ortoprotésica. No somos máquinas.

2. Una lente para la diversidad



La persona con discapacidad, No es su discapacidad. Es algo que les acompaña en su proceso vital con sus circunstancias, el entorno en el que vive, el espacio en el que se desarrolla. Por ello, la evaluación de sus necesidades debe hacerse sobre ese entorno, de forma específica a cada persona, atendiendo al momento del ciclo vital y los cambios que se suceden de acuerdo a estos y que se renueven o revisen los productos en el tiempo que sea necesario y no en un tiempo estándar y general.

3. Un botón para la innovación



El mundo se encuentra en continuo cambio y evolución y es necesario evolucionar al ritmo que todo cambia como lo haría cualquiera. Son necesarios productos y tecnologías de apoyo innovadores que garanticen una participación social en igualdad de condiciones. Todos los días son nuevos, no hay razón para conformarnos con una versión obsoleta o deficiente de la Prestación Ortoprotésica.

4. Un circuito para el consenso



Como hemos comentado, el acceso y el proceso hasta conseguir las prestaciones, es a día de hoy un proceso farragoso en el que se ven implicadas muchas partes que pueden ser influidas por desajustes entre unas y otras y/o procesos de diseño poco práctico que terminan por aumentar en la persona que lo necesita su situación de vulnerabilidad. Cocemfe Estatal propone como solución: más y mejor diálogo entre agentes clave como la industria ortoprotésica, el sistema social, el sistema de salud, los gobiernos de cualquier escala y, por supuesto, el Movimiento Asociativo de COCEMFE.

5. Una calculadora para la equidad



La falta de un criterio transversal en cuanto a los importes subvencionables provoca discriminación y desigualdades. No queremos que la ubicación geográfica ni el calendario electoral sean determinantes en nuestra autonomía personal.

Catálogo ortoprotésico en España

Es un documento de análisis de las 17 comunidades autónomas y Ceuta y Melilla, con información sobre los niveles de acceso a la información y transparencia a la ciudadanía de cada uno de los sistemas regionales de prestaciones ortoprotésicas, los cambios producidos en los últimos diez años desde el punto de vista de su funcionamiento a través del análisis normativo, el estado actual del catálogo y las modificaciones procedimentales y de contenido que pudieran haberse realizado, y su nivel de actualización respecto a la normativa nacional actual.

COCEMFE PROPONE ESTAS CINCO MEJORAS PARA LA PRESTACIÓN ORTOPROTÉSICA

A través de la campaña **#NoSomosMáquinas** denuncian la falta de equidad territorial y reclaman ajustes para que el Catálogo se oriente a dar respuesta a las necesidades individuales de las personas con discapacidad.

ÚNETE A: **#NoSomosMáquinas**

Si formas parte de una entidad de COCEMFE, utiliza los materiales de la campaña para establecer un diálogo directo con tus representantes de la política y la Administración.

Si trabajas en una empresa de la industria ortoprotésica o la tecnología sanitaria, toma en cuenta nuestros argumentos cuando negocies con el Sistema Nacional de Salud.

Si eres profesional del sistema social o sanitario, entendemos que también sufres las consecuencias de las carencias y desajustes de la Prestación Ortoprotésica. Te invitamos a poner en conocimiento de tus responsables nuestras reivindicaciones para que el desempeño de tu trabajo también mejore.

Tú tampoco eres una máquina.

Si eres una persona con discapacidad, esperamos que esta campaña te haga sentir parte de una red que conoce tus necesidades y lucha por tus derechos; te animamos a difundirla en tus redes, interactuando con el hashtag #NoSomosMáquinas o creando tus propios contenidos con los materiales que te facilitamos en esta página.

Desde COCEMFE seguiremos guiando a quien legisla e interpellando a quien gobierna para que los derechos de las personas con discapacidad física y orgánica sean mucho más que una declaración de intenciones.



HORARIÓ D'ATENCIÓ ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Dilluns a Dimecres de 9:00 a 14:00 hores (recomanable cita prèvia)

Telèfon de contacte: 977 071 447

COCEMFE MAESTRAT PENISCOLA

Nomès atenció amb cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Dilluns a Divendres de 10:00 a 13:00 hores (de tarde nomès amb cita prèvia)

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

GERMANS DE...

Avui a COCEMFE MAESTRAT tenim el gust d'entrevistar a un bon amic de l'associació, un jove vinarossenc a qui, aquells que el coneixem bé, el definim com una bona persona, familiar, amigable i esportista.

Albert Ayza Palau, vinarossenc des de fa 32 anys, de ben jovenet ja va començar a practicar el bàsquet i ja no ha deixat de fer esport. Llicenciat en Administració i Direcció d'empreses per ESADE, Màster en Marketing i d'Assessoria Fiscal, ja fa set anys que treballa en l'àmbit de la gestió i l'administració d'empreses. Fill d'Amparo i Ximo, és el germà gran d'un altre gran esportista, Sergi Ayza Palau.

Benvingut a Cocemfe Maestrat, conta'ns Albert, coneixes el món de la discapacitat des de fa molt anys i tens una visió molt interessant al respecte...

El concepte discapacitat és molt ampli i divers, cada cas és un món i hi ha molts factors interns i externs que influeixen directa o indirectament. El diagnòstic, la família, l'entorn, la situació econòmica o sociocultural, el lloc on vius, les infraestructures o les administracions són factors que determinen i condicionen la qualitat de vida de la pròpia persona amb discapacitat i del seu entorn més immediat. La discapacitat és un fet que et canvia la vida, tant la de la pròpia persona amb discapacitat com la de les persones properes. A l'inici és viu com un shock que ningú s'espera. Una vegada arriba la notícia el més habitual es passar per les següents 4 fases:

- 1) Negació.** Certa inconsciència sobre el que està passant i emocions relacionades amb la sorpresa, la negació i la incredulitat: "No pot ser".
- 2) Resistència.** Es fa difícil acceptar la nova realitat i sorgeix certa resistència per por a la nova situació on és habitual viure emocions com la ira, la por, la culpabilització als altres o la tristesa i l'autoinculpació.
- 3) Exploració.** Aquesta fase és fonamental per fer el canvi de xip, acceptar la realitat i començar a viure la nova situació. Totes les emocions de la fase anterior es van transformant poc a poc en acceptació, curiositat i expectativa positiva.
- 4) Acceptació o millora.** És la fase on s'accepta plenament la situació i es decideix treballar per millorar la qualitat de vida de la persona amb discapacitat i la del seu entorn. És una fase apassionant, transformadora, que forma part del dia a dia i que resulta molt gratificant perquè poc a poc van arribant els resultats positius.

Crec que és fonamental conèixer totes les fases per a donar-li la volta al shock inicial i veure i viure la discapacitat en positiu. Abans he dit que la discapacitat et canvia la vida i això és una realitat innegable, però el canvi no ha de ser necessàriament negatiu. Tot depèn de l'enfocament que li donem.

Sóc conscient de què jo parlo des d'una perspectiva prou privilegiada, ja que s'han donat una sèrie de condicionants que fan que així ho siga.

No obstant això, a la meua família hem passat per les 4 fases. Recordo les 2 primeres com una travessia pel desert amb moments molt complicats a nivell familiar. Però quan arribes a la conclusió de que tot passa per un mateix, que queixar-se no serveix de res, comences a buscar ajuda i decideixes lluitar cada dia, tot comença a canviar i és quan comences a viure i gaudir d'una discapacitat en positiu. Alguns dels conceptes clau per viure la discapacitat en positiu son l'acceptació, la voluntat de millorar i el treball en equip. Quan parlo de treball en equip em refereixo a pares, germans, professionals i entorn. Quan vius la discapacitat d'aquesta manera comences a descobrir, a valorar i a gaudir cada petit instant i et fa créixer dia a dia.

¿Com descriuries a Sergi?

Sergi té un Trastorn de l'Espectre Autista profund que li impedeix tindre una comunicació verbal fluida i el converteix en una persona totalment dependent. Gràcies al treball en equip que comentava abans, liderat pels meus pares, hem aconseguit que Sergi puga comprendre i verbalitzar frases curtes però fonamentals per al seu dia a dia. Sergi s'expressa mitjançant dibuixos i dibuixar és un dels seus hobbies principals. És una persona molt activa i a la que li encanta fer tot tipus d'activitats com el tenis taula, la natació, anar en bici, esquiar, el bàsquet o inclús tocar la guitarra. Un vegada vaig sentir una frase que em va quedar marcada: "les persones amb discapacitat no només no deixen mai d'aprendre, sinó que no deixen mai d'ensenyar". És una frase que resumeix molt bé el que significa conviure amb una persona amb discapacitat. A mi personalment, Sergi m'ha ensenyat a desenvolupar l'empatia, a tenir una major sensibilitat, a tenir flexibilitat i capacitat d'adaptació, a no jutjar o evitar els prejudicis, a restar-li importància al què diran, així com viure i aprendre del que realment significa l'amor pur i incondicional.

¿Com recordes els primers anys junt amb el teu germà?

Sergi i jo ens portem 3 anys. Recordo que a mi em feia molt il·lusió tenir un germà i el naixement va ser una alegria i vam tenir una sintonia molt especial des del primer moment. Sergi era un bebè exemplar, de fet tenim vídeos de petit en els que ningú hagués dit que podria tenir cap tipus de trastorn.

Des de ben petit li agradava interaccionar amb gent, cantar i ballar a les revetlles d'estiu. Cap als 3-4 anys va començar a ser més independent, no parlava i quan quedàvem amb amics dels meus pares i els seus fills, ell sempre anava pel seu compte. Quan fèiem qualsevol pla que implicarà un canvi de rutina, es posava a plorar perquè li provocava incertesa i no entenia què passava. Recordo cert nerviosisme i preocupació dels meus pares perquè eren els primers símptomes de que alguna cosa no anava bé. Sempre que es posava a plorar, intentava tranquil·litzar a uns i altres. Recordo moments en els que la meva mare es posava nerviosa al no saber què passava, no entenia perquè Sergi plorava sense parar.

Al llarg dels anys, gairebé sempre les mares han hagut de renunciar a la seva carrera professional per criar els seus fills i filles, sabem dels esforços que fan les mares i els pares a l'hora de criar un fill, tu com a germà gran, com ho vas viure.

¿I com han estat tots aquests anys?

Nosaltres hem funcionat sempre com un equip. El meu pare ha estat l'encarregat de treballar per sustentar l'economia familiar mentres que la meva mare ha liderat tot el procés d'aprenentatge i seguiment del dia a dia de Sergi. Ella ha sigut sempre el nexa d'unió entre psicòlegs, psiquiatres i monitors i mestres, preparant materials i fent un treball diari segons les pautes dels professionals per a millorar el seu dia a dia. La meua funció dintre de l'equip era donar exemple i aconseguir transmetre a Sergi tot allò que els meus pares no aconseguien fer.

Al cap i a la fi, els pares sempre son els pares i a mi em veia com un referent a seguir, de fet m'imitava moltes de les coses que feia. El fet de tenir a Sergi a la meua vida, em va fer accelerar el meu procés maduratiu des de ben petit. A partir dels 8 anys vaig assumir certa responsabilitat per sobre de la que hauria de tenir un xiquet d'eixa edat. És un paper que sents que has de fer i ho fas de manera inconscient. A més a més, en els primers anys de diagnòstic, la figura del germà queda una mica desplaçada pels pares perquè, com és normal, bolquen totes les seves energies en la persona amb discapacitat.

L'època de la meua adolescència va ser una mica complicada perquè jo volia començar a sortir amb els amics i Sergi plorava quan veia que no estava a casa, això em generava un sentiment de culpabilitat que moltes vegades em feia quedar-me a casa. Malgrat tot, ara ho miro en perspectiva i entenc moltes de les coses que, en certa edat, no era capaç de comprendre i estic molt agraït per tot l'aprenentatge que m'ha suposat i per haver-me permès ser la persona que ara sóc.

¿Heu rebut el suport necessari per part de les diferents administracions públiques?

Crec que el fet de viure a Vinaròs, una zona limítrof entre dues comunitats autònomes i sense una ciutat gran a prop, fa que les administracions no tinguin tants d'incentius a invertir per la zona. A sobre la discapacitat és un col·lectiu que està molt silenciada i que és molt desconegut per a qualsevol persona que no tingui un cas al seu entorn. No obstant això, ara mateix estem treballant en un projecte d'un centre de dia per persones amb TEA que ha comptat amb la col·laboració de la majoria d'ajuntaments del Baix Maestrat i els Ports, en especial l'Ajuntament de Vinaròs liderat per Guillem Alsina i amb el suport de tota l'oposició, i que, si tot va bé, serà una realitat molt aviat.

Sabem de les habilitats de Sergi amb la pala de tennis taula...

¿D'on li ve aquesta afició?

Sergi sempre ha sigut una persona molt activa. L'activitat és el que manté a Sergi content i feliç. De petit sempre anava amb un patinet o una bicicleta amunt i avall i té una especial obsessió pels mitjans de transport. Des de ben petit l'hem introduït a provar diferents activitats esportives com el tennis taula, la natació, el bàsquet o l'esquí (l'experiència de Sergi en el món de l'esquí donaria per una entrevista a banda). En quant al tennis taula, és cert que jo jugava de petit, i passava molts estius jugant hores i hores. Alguna vegada vaig intentar ensenyar-li però mai vaig aconseguir captar la seva atenció i fer-li entendre el joc. I va ser gràcies a COCEMFE Maestrat que es va introduir en aquest esport. A mi encara em segueix fascinant i sorprenent tot el que heu arribat a aconseguir, perquè Sergi no entén la competició. Ell ho entén com un joc d'interacció amb un altra persona però no arriba a comprendre el concepte de fer un punt o de guanyar. De fet, quan va a competicions va parlant i rient mentre juga. Una vegada l'entrenador rival el va felicitar perquè era la primera vegada

que veia a un contrincant estar tant feliç malgrat haver perdut.

¿Actualment com és la relació amb el teu germà?

La relació amb el meu germà és pura i d'amor incondicional. Estar amb Sergi em dona pau i em fa relativitzar qualsevol preocupació, a més de donar-me lliçons de vida per gaudir de cada moment, valorar el que tinc i demostrar-me que no cal tant per ser feliç. Anar amb Sergi pel carrer és tot un show. Coneix i el coneix més de la meitat del



poble, saluda a uns i altres i no passa mai desapercebut.

A pesar del seu TEA és una persona molt sociable a qui li agrada molt interactuar amb la gent a la seua manera. Ara que ja ha arribat el bon temps espero poder compartir molts més moments amb ell anant a la platja i nadar amb ell o fer una volteta amb el tàndem.

¿Sergi és un xic molt especial, tindràs moltes anècdotes que contar?...

Moltíssimes!. Amb ma mare fa temps que vam comentar de fer un llibre d'anècdotes i, durant una temporada les vam anar escrivint. Relacionat amb el que comentava abans sobre Sergi i la competició, recordo un campionat de natació en el que Sergi anava el primer i va veure que el públic l'animava, i en lloc d'arribar i tocar la paret, va parar 3 metres abans i va començar a saludar a tothom, mentre les monitores i els arbitres li deien que tenia que tocar la paret per acabar la carrera. Al final va quedar l'últim, però mai en serà conscient. Per a ell el més important és participar i gaudir. Una anècdota del dia a dia que em fa molta gràcia és veure'l afaitar-se. Primer es renta la cara, s'ompli la mà d'espuma d'afaitar i se l'escampa per tota la cara, i pel lateral, de vegades es tapa fins i tot les orelles. La quantitat d'espuma et pots imaginar que és 5 vegades la que utilitzaria qualsevol persona. Després agafa la fulla d'afaitar i se la passa a gran velocitat, quan ja ha fet la primera passada, obre l'aixeta i fa 3 colps per a deixar anar el pel i torna a repetir el mateix procediment. Estic convençut de que si li fes un vídeo o un tik-tok es faria viral de seguida perquè és un autèntic espectacle.



¿Voldries afegir alguna cosa més?

Sí, voldria donar les gràcies a COCEMFE MAESTRAT i a totes les persones que hi formen part, feu una gran tasca. També m'agradaria fer un suggeriment si em permeteu. Es parla molt de l'esport però sovint trobo a faltar més activitats d'arteràpia per a persones amb discapacitat. L'art és un magnífic vehicle d'expressió que pot ajudar a desenvolupar la imaginació, potencia l'autonomia i afavoreix la integració de les persones amb discapacitat intel·lectual, millorant la seua qualitat de vida.

A la zona falten associacions o recursos que fomentin les activitats artístiques dirigides cap a aquest col·lectiu. Amb Sergi hem iniciat dos projectes molt il·lusionats relacionats amb l'art i la música.

Un d'ells és un projecte que vaig presentar com a treball final del màster de màrqueting, on vaig crear una web amb els dibuixos de Sergi adaptats per Crispin, un dels meus millors amics, per visibilitzar la discapacitat d'es d'una vessant artística. El projecte va néixer quan Sergi es va quedar sense escolarització obligatòria i no hi havia cap recurs per a ell a la zona. Davant la preocupació familiar, vaig iniciar el projecte amb la intenció de generar recursos per a que Sergi tingués uns ingressos amb els que poder viure per ell mateix, inclús poder reinvertir els beneficis en projectes relacionats amb el TEA i la discapacitat intel·lectual del Baix Maestrat i els Ports. La web és sergiayza.com i, tot i que ara mateix està paralitzada, espero poder reprendre-la en un futur. L'altre projecte està en constant evolució i neix de la passió de la meva mare per la música. Durant la pandèmia, vam aprofitar les hores en les que no sabíem què fer, per aprendre a tocar la guitarra: ella, Sergi i jo. Vam començar de 0, al principi Sergi ens imitava i la meva mare va dissenyar una metodologia juntament amb ajuda de Mercè Barrera.

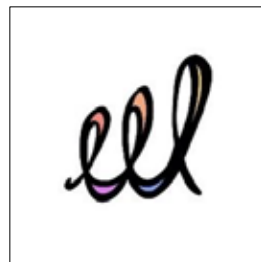
El mètode consistia en posar gomets de colors per a assenyalar els acords i adaptar la partitura amb els colors. D'aquesta manera, Sergi identifica el color i posa l'acord corresponent a mesura que avança la cançó.

No sabem on arribarà aquest projecte, però només de veure l'emoció i la passió que li posa ma mare, i l'evolució, la perseverança i la millora de Sergi, ja ha valgut la pena. Agrair immensament a Maria Ejarque per l'entrega i la dedicació amb la que ens acompanya i ensenya guitarra. Vull agrair a totes les persones i institucions que treballen dia a dia per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat a la comarca del



Baix Maestrat, des d'ajuntaments, Centres d'Educació Especial com el CEE Baix Maestrat i Associacions com COCEMFE Maestrat o Fenòmens, així com tots aquells professionals que donen la seva millor versió per a atendre a les persones usuàries i a les seves famílies.

Moltes gràcies per la teva visita Albert.



La firma de Sergi

INFORMACIÓ KEVIN ZAMORA

¡Hola! Si me permites, para empezar con el “buen” pie, vamos a comenzar con una buena reflexión: **¿Cuál es tu Para QUÉ?**

Tú ves pensando... para continuar y mientras vas indagando en ello, os voy contando brevemente “mi Odisea”, antes de contestar:

Me llamo Kev(in) Zamora (A), soy del “96” y, ante todo, soy un(a) persona RESILIENTE “natural”; fruto de unos cuantos reveses y de enfrentarme constante a “mi DCA (Afectación Cerebral)”; aunque demostrando también bastante valor añadido, aportado y aún por aportar. PD: Si te atreves a juzgarte



antes... júzgalo tú mismo. En mi opinión: los hechos ya hablan por sí solos, en “mi” nombre, y con eso, el resto de palabras ya sobran. Ya me contarás... **@imkevozamora (LinckedIn).**

Cabe decir que “mi aventura” ha sido y es muy muy entretenida: Pese a presentar “algo más” de Afectación Cerebral (INNATA Y “EMPEORADA” POR LAS 9 INTERVENCIONES CONTENIDAS EN MI HISTORIAL), nunca y nada me ha logrado frenar.

¿Y a ti, quién define tus límites?

Pese la necesidad de tener que tomarme un par de años “seudo sabáticos”, para volver a levantarme y reorientar un “nuevo futuro” (hacia el que sí que pudiera aspirar y afrontando la “nueva realidad”, tras pasar por 9 operaciones (en neurocirugía), faltar “todo” un año académico” (entre 3º y

4º de la ESO) y otro, en bachiller, sin casi poderme ni personar); siempre he logrado relativizar (las situaciones “menos buenas”) y encontrar “nuevas” motivaciones para continuar.

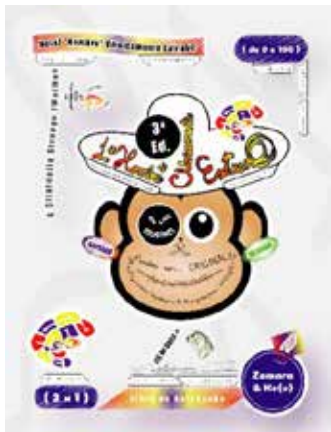
¿Y tú, cómo utilizas tu(s) CAPACIDAD(es)?

PD: Para resumir el resto de “mi odisea” consiguiente, cuyo “final” aún se encuentra muy muy lejos de asomar, os enumero los principales “logros” que, durante todos estos añitos, ya he logrado

materializar: Elegí, empecé y terminé un **CFGM** y un **CFGS en Electrónica**, en 4 años, el primero en “Telecomunicaciones” y el segundo en “Robótica”.

Intenté comenzar “la” **Ingeniería Física**, “mi cerebritito se la volvió a pegar” y me la tuve que dejar, al poco de empezar.

Empecé a cursar una incidente, interesante y contundente **Rehabilitación**; ya os podréis imaginar “lo mal que me llegué a posicionar”. Al poco, empecé a volver a **Dibujar** y de allí ha salido “vuestro” primer libro, para ayudar(os) a **Mejorar**; uno con reflexiones, ejercicios cognitivos (con soluciones “online” / ¡Pídemelxs!) y muchas orientaciones, basadas en todo lo que a mí me ha ayudado a progresar y continuar.



Este se titula:

“UN(a) “HOMBRE” CLÍNICAMENTE EXTRAÑ@”, puesto que la verdadera

pregunta es: **¿Quién es normal”?**

Y como todo buen proceso de ‘mejora’, este se divide en dos artes:

Superar & Mejorar

Este es un libro **“GRÁFICO, eminentemente PRÁCTICO y de AUTOAYUDA”** y su finalidad es **AYUDAR(os & me) a MEJORAR**. En él, encontramos representada nuestra increíble **DIVERSIDAD** y con él, se os brinda una **Herramienta: introductoria, gráfica, práctica y bastante económica**, para que Todas y Todos podáis comenzar a “volar” (#TOLowcost). Si quieres más info’ sobre este, **encuétralo en Amazon**, aunque lo conseguirás impreso con mejor calidad, en tu librería (REGÁLATELO YA); puedes encontrarlo como:

Un(a) "Hombre" Clínicamente Extrañ@: Superar & Mejorar. **Y sino, siempre me puedes contactar**; al final de este artículo, te muestro como lo puedes lograr.

Tras ese “año sabático tan productivo” (tal y como ya he dicho, si te atreves, júzgalo e inténtalo emular) y ante la imposibilidad, aún por merma de funciones necesarias para poder proseguir con la ingeniería, de poder continuar; **decidí empezar a cursar el grado en Psicología**, aunque tras el revés laboral, también he decidido descansar un poquito... Lo curso como parte de **“mi mejor rehabilitación cognitiva”**, aunque cabe decir también que tampoco es que, su estudio, me cueste demasiado esfuerzo; **“mi” gran reto consiste en estar y mantenerme Consciente y Funcional durante el transcurso de los exámenes** y lograr liarla con estos lo mínimo posible. De momento, **sigo liándola bastante más de lo que me gustaría**, eso es cierto; aunque también cabe decir que no lo debo hacer tan y tan mal, cuando ya tengo **más de curso y medio, en créditos, aprobado. Así que ni tan mal...** 😊

0) Un(a) “Hombre” Clínicamente Extrañ@:

Más de 80 EJERCICIOS COGNITIVOS, para ayudarte a ENTRENAR todo tu POTENCIAL (CEREBRAL). Y una “GUÍA de SUPERACIÓN”, para orientar(te) en “tu” CONSTANTE “MEJORAR”. De una forma PRÁCTICA e ilustrada con DIBUJOS “PROPIOS”; diseñadx a consciencia, para Incentivar todo “tu” POTENCIAL, RESILIENTE y CREAMACIONAL.

Por último y para terminar, os presento “mis tres últimos logros”; juzga tú mismo, si realmente los deberíamos considerar como tal:

(1) Alfabetízate: un abecedario para aprender a pensar y crear.

Durante nuestro gran confinamiento, por el covid 19, y “nuestro” segundo confinamiento, al pasar hace año y poco “los efectos de ese bicho”, maqueté “vuestro segundo libro”. Este es un abecedario algo especial, una buena introducción hacia la **terapia ocupacional**. No sen seña las letras y a dibujarlas de una forma antigua, clásica y original (**Caligrafía Vertical Española**). Al mismo tiempo, también utiliza palabras “clave”, conceptos muy interesantes, para nuestro **completo crecimiento y desarrollo personal**, fomentando el **incentivo de valores morales y a nivel cognitivo y emocional**. Esta obra, también está enfocada hacia tu Mejorar.

2) ¡He logrado empezar a trabajar...! Aunque me lo haya tenido que dejar, debido a que el inapropiado ambiente laboral, me estaba fundiendo mentalmente, esta experiencia me ha ayudado y mucho a evolucionar.

3) ¡He conocido al amor de mi vida...! La chica más especial para mí y con la cual, vamos a perseverar sin parar.

Actualmente ya llevamos juntxs casi dos años, aprendiendo lengua de signos (LSE), para lograr comunicarnos mucho mejor; ya que, entre lxs dos, sólo nos va un oído.



PD / Siguiete meta:

Seguir formándome para lograr un teletrabajo como programador.

Convertirme en Coach y Conferenciante Motivacional, para tratar de ayudar más y mejor.

Seguir progresando, en cuanto pueda, e ir avanzando con el grado de Psicología

Puedes contactarme vía:

contactaconkev@gmail.com

O escribiéndome al: 633 977 311

MARATÓ POPULAR VINARÒS 2023

El diumenge 16 d'abril 2023 va ser la data triada per a tornar a gaudir de la prova atlètica més participativa del municipi de Vinaròs. Aquesta Marató Popular organitzada pel Consell Municipal d'Esports, és la prova regna de Vinaròs, on cada any aconseguixen la participació de centenars de persones de tota la comarca, que la converteixen en una de les carreres més multitudinàries del territori.



Enguany com a principal novetat el recorregut va tindre una longitud exacta de 10 km amb eixida i arribada des del passeig del Fora Forat. El circuit va transcórrer per la costa perquè els atletes, al mateix temps que practiquen esport, també pugen gaudir de les magnífiques vistes

del litoral de Vinaròs. Cal recordar que la Marató Popular és una prova oberta a totes les condicions físiques i totes les edats, amb l'objectiu de fomentar la pràctica de l'esport dins d'un estil de vida saludable. Com cada any des de fa temps el Club Bamesad la secció esportiva de Cocemfe Maestrat, porta participant amb algun esportista a la carrera, este any va corre la cursa el esportista Manolo Celm, a més de col·laborar en la prova aportant voluntaris, enguany van col·laborar set voluntaris.





Autonomía Personal y Neurodesarrollo

En el año 2009, nació la Fundación Juan Ignacio Muñoz Bastide, una entidad sin ánimo de lucro que ofrece un apoyo integral a aquellas personas afectadas por daño cerebral adquirido (DCA), enfermedades neurodegenerativas, trastornos del neurodesarrollo y personas con enfermedad mental. Su enfoque se basa en una rehabilitación neurológica, centrada en las personas, su entorno y sus actividades diarias, así como en el apoyo psicosocial a todos los colectivos anteriores, pensando siempre en su integración y normalización de su situación. La Fundación responde a la experiencia de Juan I. Muñoz, su fundador, quien tras sufrir un ictus y pasar por una situación crítica, vio como una hemiparesia del lado derecho de su cuerpo y una afasia severa le impedían ser el mismo de antes. Tras una rehabilitación intensiva, Juan consiguió mejorar y empezó a valorar la importancia, no sólo de la rehabilitación neurológica para su recuperación, sino también del acompañamiento posterior y del desarrollo de programas y acciones para facilitar al máximo su reincorporación a la vida diaria. La experiencia que vivió Juan le marcó de tal manera que le impulsó a crear la Fundación JIMB para colaborar con a todos/as aquellos/as que, como él, quisieran promover y potenciar al máximo sus capacidades para volver a sentirse integrados en la sociedad. Para ello se dotó a la Fundación de un objetivo muy amplio pero centrado en la neurorrehabilitación y en la promoción de la autonomía personal, sin límite de edad, mediante servicios de asistencia terapéutica y programas de prevención de la dependencia. La misión principal de la Fundación JIMB es lograr la máxima recuperación de posibles alteraciones físicas, cognitivas, sensoriales, emocionales o de comunicación que puedan existir como consecuencia de algún trastorno neurológico, neurodegenerativo o del neurodesarrollo. Sin embargo, más allá al proporcionar un acompañamiento personalizado y adaptado a las nuevas circunstancias de cada persona, la Fundación brinda también su apoyo a las familias que se enfrentan a una nueva realidad, donde el apoyo psicosocial continuo de profesionales y otras familias resulta de vital importancia. La Fundación lleva a cabo sus objetivos a través de intervenciones profesionales ofrecidas en una amplia red de centros, servicios y programas, siempre enfocados hacia la mejora de la autonomía personal. Estos servicios se dirigen especialmente a personas en situación de dependencia o en riesgo de padecerla o, simplemente, a personas con diversidad funcional o necesidades especiales de apoyo. Entre su red de recursos cuenta con

Centros de desarrollo infantil y Atención Temprana concertados (CDIAT) y Centros de Atención Diurna Concertados en Valencia y Castellón, además de instalaciones y servicios de promoción de la autonomía personal en Elche, Alicante, Denia, Alcoy, Gandía, Alzira, Requena... Dentro del área de la Zona del Maestrat, y en el municipio de Benicarló, la Fundación cuenta con Servicios de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia y otros servicios de atención y apoyo a estas personas. Además, en el Hospital de Vinaròs se ha implementado recientemente el Programa de Atención psicosocial y apoyo sanitario para mejorar de la calidad de vida de pacientes diagnosticados de ictus y de sus familias.

Los servicios de **Promoción de la Autonomía Personal** tienen como objetivo adquirir, recuperar y/o mantener las habilidades y competencias necesarias para desarrollar la independencia en el entorno habitual a través principalmente de la terapia ocupacional y de la fisioterapia. También la logopedia y la neuropsicología son terapias muy indicadas para estos servicios de prevención. En Benicarló se ofrecen también servicios de:

- **Unidad de respiro:** Todas las semanas, de lunes a viernes, los/las usuarios/as de esta unidad llevan a cabo un programa de terapias y talleres para el mantenimiento de sus capacidades, orientado a conseguir una mayor autonomía personal y la prevención de posibles situaciones de dependencia, posibilitando además la conciliación laboral social, o simplemente el descanso, de familiares y/o cuidadores/as habituales.
- **Asistente personal:** La finalidad de este servicio es mejorar la autonomía de las personas en situación de dependencia, y facilitar su acceso a la educación o al trabajo. Además, pretende mejorar capacidades y fortalezas, potenciar habilidades sociales y fomentar su integración para, en definitiva, mejorar su calidad de vida.
- **Refuerzo y Apoyo Escolar:** A través de este programa se proporcionan sesiones de refuerzo educativo personalizadas e individualizadas para cada alumno/a con el objetivo de mejorar las competencias y alcanzar los objetivos curriculares acordes con su etapa de escolarización, orientado básicamente a personas con necesidades educativas específicas.

El programa de Atención psicosocial y apoyo sanitario para la mejora de la calidad de vida de pacientes diagnosticados de ictus y de sus familias, que recientemente ha sido galardonado con el Premio Voluntades a la Institución Sociosanitaria que otorga la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria, facilita la creación de espacios de confianza para el apoyo mutuo entre pacientes y familiares, favorece la adquisición de herramientas para la aceptación del diagnóstico y la aparición de posibles secuelas, y fomenta el desarrollo de la resiliencia personal y familiar para preparar el alta hospitalaria y la nueva rutina diaria.

XXX CAMPIONAT NATACIÓ DE AMPOSTA

Diumenge dia 26 de febrer 2023, va arribar una de les eixides més



esperades pels nostres nadadors. La primera vegada que tornàvem a anar a aquest campionat després de la pandèmia i allí ens vam presentar 8 dels nostres esportistes (Sergi, Maria, Marta, Roberto, Adrian, Lluna, Íker i Aleix) juntament amb familiars i els seus monitors, es van desplaçar a la

localitat d'Amposta per a participar en el XXX Campionat de Natació.

La jornada va ser molt gratificant per als nostres nadadors i nadadores aconseguint molt bones marques i nombroses medalles en les diferents proves, 2 medalles d'or, 2 de plata i 2 de bronze i podent gaudir d'un magnífic ambient d'equip. Tots els entrenaments i el dur treball dona els seus fruits. Agraïm i felicitem a tota l'organització pel seu gran treball. Enhorabona, campions i campiones!



XXXII MITJA MARATÓ DE LA CARXOFA DE BENICARLÓ-PENÍSCOLA

El Diumenge 19 de febrer 2023, vam ser presents en la XXXII Mitjana Marató de la Carxofa Benicarló-Peníscola amb la participació del nostre esportista Manolo Celma, realitza'n una carrera de menys a més, parant el cronometre en 1h.32'19".



Des de l'Associació i el club Bamesad només tenim paraules de felicitat i gratitud de veure com se supera en cadascun dels reptes que assumeix. També volem agrair a l'organització i a tots els voluntaris de la carrera. Per últim incentivar a la

resta de corredors adaptats de la nostra zona, ja que Manolo va ser l'únic participant adaptat i és una oportunitat molt bona per a fer un esport inclusiu a la comarca.



CAMPIONAT AUTONÒMIC F.E.D.I. CV

El cap de setmana del 22-23 d'abril, part de la secció esportiva de natació



Bamesad es va desplaçar a la piscina de Castelló per disputar el campionat autonòmic Fedi CV 2023 de natació adaptada. El campionat es va dividir en dues sessions, dissabte a la vesprada i diumenge matí. Nadadors i nadadores es van enfrontar a una piscina de 50 metres, un gran

repte, ja que les instal·lacions d'entrenament són de 25 m.



Com a resultats destacables, Íker Gombau va aconseguir or en 50 crol i plata en 50 esquena en la categoria S15 sub 18, Íker Adell va aconseguir plata en 50 braça i bronze en 50 crol en la categoria S15 sub 18, Sergi Ayza bronze en 200 lliure en categoria absoluta i Aleix Barón bronze en 50 braça en categoria S15. També cal destacar l'alt nivell

donat per Maria Díaz, Adrian Vicente i Roberto Hemmer. Estem molt orgullosos/es del vostre treball, així com del dels vostres monitors/es.



V Open Tennis Taula Inclusiu Cocemfe Maestrat

La secció esportiva no para i el dissabte dia 13 de maig Cocemfe Maestrat va organitzar el **V torneig inclusiu de tennis taula**. Jugadors procedents de diversos clubs es van reunir en el pavelló municipal de Vinaròs per gaudir d'una jornada matinal de tennis taula. Els jugadors es van dividir en dos grups, i les partides es van anar desenvolupant donant com a guanyadors del torneig en la posició 1^a a Daniel Mateo, en 2^a posició a David Mateo i 3^r posició José Zaragoza. Vam poder comptar amb la participació de jugadors del primer nivell nacional, fins i tot campions d'Espanya d'aquesta modalitat. També van completar el torneig jugadors del nostre club: Miguel Àngel, Rafa, Xavi, Kevin, Ramon, Susana i José. Alguns dels quals s'iniciaven en aquesta modalitat i van deixar bocabadats al públic amb el seu bon joc. Aquest esdeveniment va ser possible gràcies a la col·laboració del finançament de la **Unió Europea Next Generation EU, Diputació de Castelló, Generalitat Valenciana i com no de l'Ajuntament de Vinaròs**.



s'iniciaven en aquesta modalitat i van deixar bocabadats al públic amb el seu bon joc. Aquest esdeveniment va ser possible gràcies a la col·laboració del finançament de la **Unió Europea Next Generation EU, Diputació de Castelló, Generalitat Valenciana i com no de l'Ajuntament de Vinaròs**.



Castelló, Generalitat Valenciana i com no de l'Ajuntament de Vinaròs.

Moltes gràcies a tots/es els que ho va fer possible, ens veiem a la pròxima.

SÍNDROME X FRÀGIL

La síndrome X fràgil (SXF), coneguda també com a síndrome de Martin-Bell, és un trastorn de caràcter hereditari que ocasiona, en diferents graus, discapacitat intel·lectual. Sent la segona causa genètica de la mateixa, només superat per la síndrome de Down.

¿SABES QUÉ ES EL SÍNDROME X FRÁGIL?

PRIMERA CAUSA DE DISCAPACIDAD INTELLECTUAL DE ORIGEN GENÉTICO Y HEREDITARIO

El Síndrome X Frágil es un trastorno genético del neurodesarrollo, hereditario, relacionado con el cromosoma X.

Algunas características del SXF son:

- **Dificultades Cognitivas:** discapacidad intelectual, problemas de aprendizaje, déficit de atención.
- **Dificultades Sociales:** ansiedad, depresión, comportamiento e intereses restringidos.
- **Dificultades Conductuales:** hiperactividad, impulsividad.

Características físicas típicas en personas con SXF:

- **Trastorno de hiperactividad/deficiencia de atención**
- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Alargamiento del cuello**
- **Alargamiento de la mandíbula inferior**
- **Alargamiento de la oreja**
- **Alargamiento de la nariz**
- **Alargamiento de la oreja**
- **Alargamiento de la oreja**
- **Alargamiento de la oreja**

La causa del SXF es la mutación del gen FMR1. Este trastorno se debe a la mutación de la proteína FMR1 relacionada con la discapacidad intelectual.

¿Cuál proporción de personas tienen Síndrome X Frágil?

100% (hombres) 1/250 (mujeres) 1/400 (hombres) 1/250 (mujeres)

Patrón de Herencia Ligado al Cromosoma X

Importante:

El SXF es un trastorno genético del neurodesarrollo, hereditario, relacionado con el cromosoma X. El SXF es causado por una mutación en el gen FMR1, que produce la proteína FMR1. La ausencia de esta proteína causa el SXF.

El SXF és la primera causa de discapacitat intel·lectual hereditària.

A més, és la causa més freqüent de discapacitat intel·lectual en homes. Tot i que afecta tant homes com dones, hi ha diferències en les manifestacions i en la incidència.

En homes, la incidència és d'1 de cada 1250, mentre que en dones és d'1 de cada 2500, aquesta diferència està entre sexes estretament relacionada amb la causa genètica de la síndrome. La malaltia és causada per un gen específic.

Normalment, el gen produeix una

proteïna necessària per al desenvolupament cerebral. Però un defecte en aquest gen fa que una persona produeixi poc o res de la proteïna. Això resulta al símptoma de X fràgil. Les persones que tenen només un petit canvi al gen no tenen símptomes de X fràgil. Les persones amb canvis més grans poden tenir símptomes severos. El nom de la síndrome ens pot portar d'entrada a error. En els cromosomes dels pacients que pateixen aquest trastorn **no hi ha un trencament del cromosoma X, ni tan sols hi ha un lloc fràgil real.**

L'herència d'aquesta mutació és de tipus dominant lligada al X, encara que no respon a les regles usuals d'aquesta herència, atès que hi ha portadors homes normals i dones portadores no afectades que deixaran la seva empremta (necessària per a l'amplificació) i individus afectats pel síndrome (majoritàriament homes) entre la progenie d'aquestes darreres. L'origen de la síndrome de la X fràgil rau en la inactivació de la transcripció d'aquest gen.

Aquesta inactivació es deu a la metilació del gen i passa quan el nombre de repeticions supera un valor llindar a partir del qual els enzims metiladors poden dur a terme la seva funció sobre aquest gen. Aquesta mutació no s'expressa immediatament, sinó que evoluciona al llarg de les generacions. Al principi travessa una etapa anomenada "premutació" (entre 55 i 230 repeticions).

Els portadors de la premutació presenten una simptomatologia completament diferent de la dels individus que presenten la mutació completa. Quan el nombre de repeticions supera el llindar de 230 repeticions, es manifesta la síndrome del X fràgil, i són freqüents valors entre 230 i 1000 o fins i tot superiors.

Per això és important l'anàlisi de la seqüència de la regió Xq27.3 a les famílies en què s'ha diagnosticat algun cas. Les principals característiques d'aquesta síndrome s'han de tenir molt en compte en persones amb autisme, deficiència mental o problemes amb l'aprenentatge. La possessió de diversos d'aquests trets i símptomes per part d'una persona pot fer sospitar la presència de la síndrome i cal optar per fer el diagnòstic oportú, atès que es tracta d'una malaltia familiar. Aquests trets són deficiència mental en grau molt variable, generalment més accentuada en homes, augment del volum testicular per sobre de 30 mL i



peculiaritats facials i del teixit connectiu.

A causa d'una reducció de la distància intercigomàtica, la forma del rostre és més allargada del que és habitual. Altres característiques facials i cranianes típiques, si bé no tenen perquè trobar-se en tots els pacients, són macrocefàlia, rostre aspre, front ample, celles prominents i orelles llargues, sovint amb inserció baixa. El pacient pot presentar escoliosi, articulacions laxes i peus plans. Altres trets físics són pit excavat, vàlvula mitral prolapsa, lleu dilatació de l'aorta ascendent i heterotopia periventricular.

CONÈIXER UNA DISCAPACITAT

Els canvis neuroanatòmics al cervell d'individus amb la síndrome de X fràgil inclouen un engrandiment del nucli caudat, de l'hipocamp, i ventricles laterals.

El vermis cerebel·lós és més petit del normal. La mida del cerebel està correlacionat amb el nivell cognitiu, incloent-hi la funció executiva.

Els signes que un nen podria tenir FXS inclouen:

- Retards en el desenvolupament (no s'asseu, no camina ni parla alhora que altres nens de la mateixa edat).
- Discapacitats de l'aprenentatge (problemes per aprendre habilitats noves).
- Problemes socials i conductuals (com no fer contacte visual, ansietat, problemes per prestar atenció, agitació de les mans, actuar i parlar sense pensar, i ser molt actiu).

Pel que fa a trets psíquics, el més significatiu és la discapacitat intel·lectual, sent més accentuada en els homes.

- Problemes d'intel·ligència, que van des d'alguns problemes d'aprenentatge fins a la discapacitat intel·lectual greu
- Problemes emocionals i socials, com l'agressió als nens o la timidesa a les nenes.
- Problemes amb la parla i el llenguatge, especialment entre els adolescents masculins.

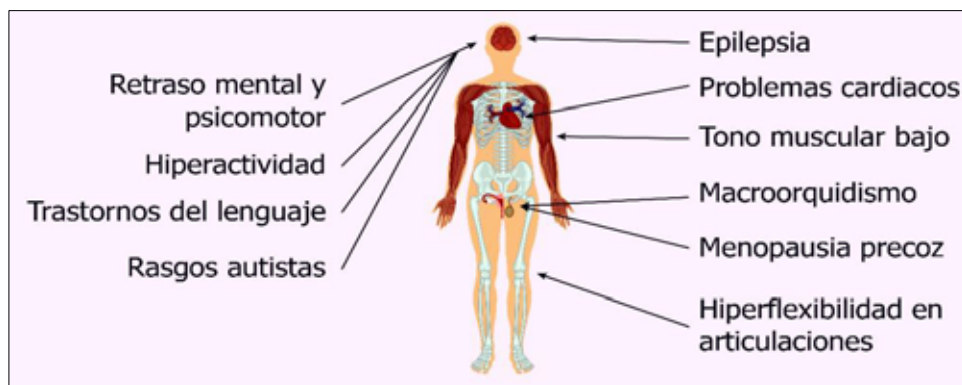
També són freqüents els moviments estereotipats del cap i les mans i les manifestacions psiquiàtriques i de personalitat, així com la hiperactivitat i l'autisme. Generalment, els pacients de síndrome de la X fràgil presenten pobra o nul contacte visual i són habituals els períodes d'agressivitat alternats amb períodes de notable timidesa. També són habituals les dificultats en l'ús del llenguatge i l'aprenentatge, especialment de les matemàtiques, i els problemes d'integració sensorial deguts a la dificultat per comprendre els estímuls (visuals, auditius o tàctils), així com el rebuig sistemàtic a nous estímuls.

S'estan descrivint una sèrie de trastorns de salut lligats a la Premutació. Segons les fonts bibliogràfiques, les manifestacions clíniques associades als portadors de la premutació són moltes i molt diverses, podent manifestar els portadors diverses o cap d'aquestes, i en major o menor grau. Aquestes abasten:

- Ansietat.
- Trastorn de l'espectre autista (TEA).

- ADHD (desordre d'hiperactivitat o dèficit d'atenció).
- Trastorn obsessiu compulsiu.
- Tendències a l'abús de substàncies.
- Impulsivitat, depressió, fatiga crònica.
- Problemes autoimmunes (fibromiàlgia, alteracions tiroïdals principalment hipotiroïdisme, etc.).
- Hipertensió.
- Migranya.
- Neuropatia.
- Dolor crònic.
- Problemes del son (com apnea).
- Afectació vestibular.
- Coeficient intel·lectual baix.
- Dificultats en el càlcul.
- Disfuncions executives.
- Afectació de la memòria (verbal, de treball o visual).
- Deteriorament en el processament espai-temporal.
- Dèficits en la fluïdesa del llenguatge, l'organització i la planificació.Etc.

D'aquesta manera, es comença a parlar de Trastorns Neuropsiquiàtrics Associats al X Fràgil (FXAND). Una prova genètica pot diagnosticar la síndrome. El X fràgil no té cura. És possible tractar alguns símptomes amb teràpia educativa, de la conducta o física i medicines. Obtenir tractament primerenc pot ser útil. L'FXS es pot diagnosticar analitzant l'ADN d'una persona a una mostra de sang.



CONÈIXER UNA DISCAPACITAT

Un metge o assessor genètic poden sol·licitar l'anàlisi. També es poden fer anàlisis per detectar canvis al gen FMR1 que puguin portar a trastorns associats amb el cromosoma X fràgil.

El diagnòstic del FXS pot ser útil per a la família perquè pot aportar el motiu de les discapacitats intel·lectuals i els problemes conductuals d'un nen. Això permet a la família i altres cuidadors aprendre més sobre el trastorn i fer anar l'atenció perquè el nen assoleixi tot el seu potencial.

Tot i això, els resultats de les anàlisis d'ADN poden afectar altres familiars i plantejar molts problemes.

Per tant, qualsevol que estigui pensant en una prova per detectar el FXS ha de considerar tenir una entrevista amb un assessor genètic abans de fer-se la prova. Els serveis de tractament poden ajudar les persones afectades a aprendre habilitats importants. Els serveis poden incloure teràpia per aprendre a caminar, parlar i interactuar amb els altres.

A més, la medicina es pot fer servir per ajudar a controlar alguns problemes, com els problemes conductuals. Per crear el millor pla de tractament, les persones amb FXS, els pares i els proveïdors d'atenció mèdica han de col·laborar estretament entre si i amb tots els que participin en el tractament i el suport, que poden incloure mestres, proveïdors de cures infantils, entrenadors, terapeutes i altres familiars.



Aprofitar tots els recursos disponibles ajudarà a tenir èxit. Els serveis d'intervenció primerenca ajuden els infants des del naixement fins als 3 anys (36 mesos) a aprendre habilitats importants.

Aquests serveis poden millorar el desenvolupament d'un nen. Fins i tot si al nen no se li ha diagnosticat FXS, pot ser elegible per als serveis.

Aquests serveis es presten mitjançant un primer sistema d'intervenció que hi ha a cada estat. A través d'aquest sistema, es pot sol·licitar una avaluació. A més, el tractament de símptomes particulars, com ara la teràpia de la parla per a retards del llenguatge, no requereix esperar per un diagnòstic formal. Si bé la intervenció primerenca és extremadament important, els serveis de tractament poden ser útils a qualsevol edat. La intervenció primerenca és important.

Atès que el cervell d'un nen petit encara s'està formant, una intervenció primerenca brinda als nens el millor començament possible i la probabilitat més gran de desenvolupar un rang complet d'habilitats. Com més aviat el nen amb síndrome del X fràgil rebi tractament, més oportunitats d'aprenentatge tindrà. Tenir suport i recursos a la comunitat pot ajudar a augmentar la confiança en el tractament de l'FXS, millorar la qualitat de vida i ajudar a satisfer les necessitats de tots els familiars. Als pares de nens amb FXS els pot resultar útil parlar amb altres pares com ells. És possible que un dels pares hagi après a abordar algunes de les preocupacions que té un altre pare. Sovint els pares de nens amb necessitats especials poden recomanar bons recursos per a aquests nens.

No hi ha un tractament únic per a la síndrome del X fràgil, però hi ha tractaments que ajuden a minimitzar els símptomes de la malaltia. Les persones amb X fràgil que reben l'educació, els serveis terapèutics i els medicaments adequats tenen més probabilitat de fer servir totes les seves capacitats i habilitats.

Fins i tot aquells amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament poden aprendre a dominar moltes habilitats d'autoajuda.



ORTOPEDIA TÉCNICA



AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964 402 283
CALLE SAN FRANCISCO, 2 (Esq. CALLE DEL PILAR) - 964.40.74.82
ortoroca@hotmail.com - www.ortoroca.es

Alquiler de ayudas técnicas