ASPAYM
COMUNIDAD VALENCIANA

Revista Informativa - Septiembre 2019

5º

Valencia

19 Y 20 SEPTIEMBRE

¡hacia una movilidad segura!

CONGRESO NACIONAL SEGURIDAD VIAL Y DISCAPACIDAD

ASPAYM
Comunidad Valenciana

Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la CV

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA SEPTIEMBRE 2019

REVISTA REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN:

TERESA SARTI

COLABORAN:

ANTONIO ESPINOSA
PACO FLORENTINO
CARLOS LÓPEZ
MÓNICA ROSES
JAVIER GASCÓN
MIGUEL BLASCO

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE: Francisco Florentino.

VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.

SECRETARIA: Lara Oltra.

TESORERA: Mª Jesús Navarro.

VOCALES: Daniel Montesinos.
Teresa Navarro.
Javier Guardiola.
Juan Bautista Benlloch.

REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra asociación y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.

Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.

Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

C/FRESAS. 10 (BAJO 3 IZQ.) VALENCIA / 963664902

WWW.ASPAYMCV.COM

ÍNDICE

DE CONTENIDOS

- **PÁG. 6, 7, 8, 9** -
V CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD VIAL Y DISCAPACIDAD - EN VALENCIA EL 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE
- **PÁG. 12** -
Presentamos la nueva normativa de movilidad aprobada por el Ayuntamiento de Valencia. Charla en nuestra sede.
- **PÁG. 16 , 17** -
Día Internacional de la lesión medular - Carta de nuestro Terapeuta Ocupacional.
- **PÁG. 21, 22 , 23** -
Reportaje : Viaje al Mar Rojo.
- **PÁG. 28, 29, 30** -
Salida cicloturista de verano a Xilxes.
- **PÁG. 34** -
Próximas actividades para el nuevo curso 2019-2020.
- **PÁG. 35** -
Club de Lectura. Libros recomendados para este otoño.

SOMOS CANDIDATOS, CON EL PROYECTO DE BALLANTO, A LOS PREMIOS CINFA.
LOS 50 PRIMEROS RECIBIRÁN EL PREMIO.

LA GRAVE SITUACIÓN ECONÓMICA POR LA QUE ATRAVIESA NUESTRA ASOCIACIÓN REQUIERE TU AYUDA.

PINCHA EN LA FOTO Y VÓTANOS *(UN ÚNICO VOTO POR PERSONA PERO PUEDE VOTAR LA MISMA PERSONA DESDE DISTINTOS DISPOSITIVOS).*

PUEDES VOTAR HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE.

ASPAYM CV NECESITA TU AYUDA

Para tus desplazamientos y trayectos, contacta con nuestro servicio de Transporte Concertado

Llama e infórmate

600.277.925

V CONGRESO DE SEGURIDAD VIAL Y DISCAPACIDAD

VALENCIA, SEDE DE LA SEGURIDAD VIAL

19 Y 20 DE SEPTIEMBRE - HOTEL ILUNION VALENCIA 4*

OBJETIVOS

IDENTIFICAR Y DIFUNDIR LAS BUENAS PRÁCTICAS EN EL DESARROLLO DE POLÍTICAS VIALES URBANAS PARA PEATONES Y PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.
DE IGUAL MODO, VOLVERÁ A SER OBJETO DE ANÁLISIS LA ATENCIÓN EN EMERGENCIAS, INNOVACIÓN TECNOLÓGICA Y SERVICIOS RECIBIDOS POR LAS PERSONAS INVOLUCRADAS EN ACCIDENTES DE TRÁFICO.

Coorganizan:

aspaym aniversario

Colabora:

aspaym comunidad valenciana

UN PUNTO DE ENCUENTRO ENTRE LA PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La alta tasa de accidentes de tráfico que se producen en España constituye una de las principales causas de mortalidad entre la población joven. Durante los últimos años, las campañas de concienciación iniciadas por la Federación Nacional ASPAYM, el Real Patronato sobre Discapacidad y la Dirección General de Tráfico han contribuido a reducir los accidentes de tráfico como causa de la lesión medular. Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer en la concienciación y prevención de los accidentes de tráfico.
Tras el éxito de convocatoria y participación cosechado en anteriores ocasiones, esta 5ª edición del CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD VIAL Y DISCAPACIDAD buscará convertirse nuevamente en un punto de encuentro del sector de la seguridad vial, la prevención de los accidentes de tráfico y las personas con discapacidad.

En la rueda de prensa de presentación celebrada en el Ayuntamiento de Valencia, contamos con la intervención de Giussepe Grezzi, quien ha agradecido a la Federación Nacional ASPAYM y al RPD "*que se haya pensado en Valencia para celebrar este Congreso*". Además, destacó: "*Estas iniciativas deben tener la mayor repercusión posible, la discapacidad y la seguridad vial son vitales paran la ciudad de Valencia. En estos 4 años hemos trabajado mucho en estas cuestiones, en la accesibilidad, en mejorar paradas de la EMT, recuperando espacio público de calidad. Estamos aún al principio porque queda mucho por hacer y estas iniciativas nos permiten conocer de primera mano las necesidades de las personas con discapacidad y escuchar a expertos de primer nivel en la materia. Valencia está muy comprometida con el Congreso y queremos llegar a alcanzar la cifra de accidentes cero. El alcalde Joan Ribó inaugurará el Congreso y nos ha mostrado todo su apoyo*".

Chus Navarro, como representante y miembro de la Junta Directiva de la Federación Nacional ASPAYM, ha querido agradecer a la Generalitat Valenciana y al Ayuntamiento, "*las facilidades que nos han dado para realizar este Congreso aquí en Valencia. Esperemos que todos aprendan de seguridad vial*".

Por su parte, Elena Jariod ha felicitado a la Federación Nacional ASPAYM "*porque el 2 de septiembre ha cumplido 40 años y ASPAYM CV en breve también los cumplirá*". Y también, resaltó: "*Yo he tenido la suerte de estar en todos los Congresos anteriores y la seguridad vial es un tema vital. Nuestro objetivo es la defensa de las personas con discapacidad y desde el Real Patronato sobre Discapacidad apoyaremos este Congreso, lo hemos hecho en todas las ediciones. Este año toca Valencia y seguro que es un éxito increíble. Es una forma de difundir y dar a conocer la forma de prevenir los accidentes de tráfico, que sigue siendo la primera causa de lesión medular. Gracias a las campañas de sensibilización los accidentes han disminuido mucho. Y congresos como éste son un avance*".

Paco Florentino, Presidente de ASPAYM CV

Él mismo es lesionado medular a causa de un grave accidente de tráfico, por ello el dirigente de ASPAYM CV ha hecho hincapié en el lema del Congreso, '**Hacia una movilidad segura**'. "*La movilidad en las ciudades tiene que ser lo más segura posible. Hemos de ser conscientes de que cada vez somos más personas y más vehículos de movilidad personal y todo eso hay que organizarlo dentro de espacios seguros. Valencia, además, tiene una normativa pionera en cuanto a ello y debemos darla a conocer. También es importante hablar sobre cómo tratamos a la persona cuando tiene un accidente, qué personas intervienen y cómo hay que actuar. En el Congreso también trataremos qué servicios le podemos ofrecer a la persona que ha sufrido un accidente traumático. Los accidentes pueden tener secuelas graves y hay que formar en eso*".

DÓNDE Y CUÁNDO

19 y 20 septiembre de 2019 en VALENCIA

En Hotel Ilunion Valencia 4*
C/ Valle de Ayora, 1

congresoseguridadvial@aspaym.org
www.seguridadvialydiscapacidad.es
663 24 64 31

INSCRIPCIONES HASTA EL 17 DE SEPTIEMBRE

Comité de Honor

Su Majestad la **Reina Doña Letizia**, Excmo. Sr. D. Fernando **Grande-Marlaska Gómez** (Ministro de Interior), Excma. Sra. Dña. **María Luisa Carcedo Roces** (Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social), Excmo. Sr. D. **Ximo Puig Ferrer** (Presidente Generalitat Valenciana), Excmo. Sr. D. **Joan Ribó** i Canet (Alcalde de Valencia), Sr. D. **Luis Cayo Pérez** Bueno (Presidente Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) y Sr. D. **Ángel De Propios Sáez** (Presidente Federación Nacional ASPAYM).

Ponentes

- **Luis Montoro González,** Catedrático de Seguridad Vial (Universidad de Valencia) Presidente Fundación Española para la Seguridad Vial.
- **María Teresa Soler Moreno**, Fiscal delegada de seguridad vial de Valencia.
- **Albert Llovera Massana**, Piloto de rallies.
- **Francisco Valencia**, Director General Fundación Línea Directa.
- **Jesús Hernández Galán**, Director General de Accesibilidad Universal e Innovación (Fundación ONCE).
- **José Pérez Tirado**, Abogado.
- **Guiseppe Grezzi**, Delegado Área de Movilidad Sostenible y Espacio Público (Ayuntamiento de Valencia).
- **Clara Cuenca Galán**, Directora de Programas (Federación Nacional ASPAYM).
- **José Pérez Gómez**, Gerente de Comunicación (Ford España).
- **Carlos González Mora**, Responsable Técnico de Aprendizaje y Desarrollo (Carglass).
- **Carmen García Espinosa**, Gerente de Gastos médicos y daños personales (Mutua Madrileña y/o Peritaje clínico de los pacientes).
- **María Ferrando Lluch**, Adjunta al Servicio de Atención Sanitaria a las Urgencias y Emergencias (Dirección General de Asistencia Sanitaria – Generalitat Valenciana).
- **Amancio Ruiz**, Director de Exportación (Guidosimplex).
- **José Solaz Sanahuja**, Director de Innovación de Automoción y Medios de Transporte (Asociación Instituto de Biomecánica de Valencia).
- **Azael Herrero Alonso**, Responsable CIDIF (ASPAYM CyL: Modelo de rehabilitación física en personas con lesión medular).
- **Patricia March Aguilar**, Asesora Jurídica (ASPAYM Comunidad Valenciana).
- **Miguel Blasco Giménez**, Terapeuta Ocupacional (ASPAYM Comunidad Valenciana).

JIMÉNEZ & MARCH S.L.P

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y ABOGADOS

CALLE POETA FERNÁNDEZ HEREDIA, 1 (BAJO)
VALENCIA - 46009
TELÉFONO: 96 332 19 14
CORREO ELECTRÓNICO:
administracion@jimenez-march.es

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

PRESENTA

2ª Edición

SÚPERCHEF

Sábado 16 de noviembre de 2019

Concurso de cocina en silla de ruedas

Colaboran:

aspaym Comunidad Valenciana

VCC valencia club cocina ¡Todos a Cocinar!

¿DÓNDE? En MERCAVALÈNCIA. Carr. Fuente en Corts, 231 (Valencia)
INSCRÍBETE en Ortopedias del Mediterráneo o en Aspaym CV

PLAZAS LIMITADAS

Patrocinan:

karma panthera VICAIR interval S.A. mediolanum BANCO BATEC MOBILITY mercavalència

Patrocinada por rodem Ortopedia y Movilidad

Jueves, 26 de septiembre
17:00 horas
Lugar: Sede de ASPAYM CV

Con merienda final para todos los asistentes

CHARLA SOBRE MOVILIDAD

PINCHA **AQUÍ** PARA LEER E IMPRIMIRTE EL INFORME SOBRE LA ORDENANZA DE MOVILIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE VALENCIA Y SU APLICACIÓN ESPECÍFICA PARA NUESTRO COLECTIVO DE PERSONAS CON MOVILIDAD DIVERSA.

Redactado y elaborado por miembros de nuestra asociación, que explicarán todos los detalles en la charla del día 26.

rodem
Ortopedia
¿Conoces la
nueva pico?

Pequeña, ligera y
con la estabilidad
Stricker
Si quieres probarla sólo tienes que contactarnos en: info@rodem.es o 96 110 00 74

YA DISPONIBLE*

La **nueva Onli Plus** combina la tecnología del sondaje del futuro con la comodidad de una **bolsa de recogida de orina**.

Pregunta a tu profesional sanitario.

Producto con visado de inspección no financiado por el S.N.S.

Porque para nosotros, escucharte es importante

Hollister®

UNA VIDA, UN RETO

DÍA INTERNACIONAL DE LA LESIÓN MEDULAR - 5 SEPTIEMBRE

El 5 de septiembre se celebra el día de la lesión medular, y desde ASPAYM CV nos sumamos a este acto.
Durante nuestra existencia nos podemos encontrar con muchos retos en nuestra vida, estos pueden ser de carácter personal, profesional, institucional o social, pero puede ser que nos enfrentemos a todos ellos a la vez. Y si te preguntas ¿qué situación vital te lleva a afrontar todo este desafío?, pues una respuesta puede ser, afrontar una lesión medular.
El término lesión medular hace referencia a los daños sufridos en la médula espinal, es decir, se lesiona el sistema que traslada la información del cerebro al cuerpo y del cuerpo al cerebro. Cuando este sistema deja de funcionar, por debajo de la lesión la movilidad, la sensibilidad y las funciones autónomas están afectadas de forma completa o incompleta. Si el lector no está familiarizado con la lesión medular quizá no logra imaginarse la repercusión que puede tener, pero se puede imaginar cómo cambiaría su vida si su movilidad estuviera restringida o no pudiera notar la sensación del agua corriendo por sus piernas al ducharse.
Aunque, la lesión medular abarca más aspectos de los citados, ya que se trata de una condición de salud grave que hasta 1944 fue considerada una situación mortal de necesidad. Sin embargo, y gracias al Doctor Ludwig Guttman y al desarrollo de la tecnología médica, ésta gravedad ha descendido drásticamente y actualmente las personas con lesión medular consiguen tener una gran esperanza de vida. Aún así, la recuperación de los déficits motores, sensitivos y autónomos que provoca la lesión medular es un gran reto para los profesionales que nos dedicamos a atenderlos, que esperamos pueda ser conseguido en las próximas décadas.
Dichos déficits conllevan a que aparezcan en las personas una limitación de sus funciones que a su vez implica no poder realizar actividades en su vida diaria y a restringir su participación dentro de la sociedad, es decir, aparece un estado de salud que conocemos como discapacidad.
La persona con lesión medular se enfrenta a un gran reto en sus primeras fases, en primer lugar recuperar al máximo sus capacidades motoras y sensitivas y después aprender a

vivir en una nueva condición. Estas personas aprenden a realizar su día a día de una forma alternativa, por ejemplo a desplazarse, a vestirse, a subirse al coche y conducir o entrar a la ducha. Deben aprender una gran cantidad de conocimientos de origen médico, como el uso del medicamento, ortesis, productos de apoyo, sondajes y se familiarizan con términos rehabilitadores como control de tronco, espasticidad o dolor neuropático.
No debemos olvidar a los familiares a quienes les toca realizar un curso de conocimientos médicos exprés para manejar grúas, sillas de ruedas, sondas, movilizaciones, cambios posturales y un largo etcétera.
Una vez de alta aparece un nuevo reto, enfrentarse al día a día. La vida fuera del hospital es diferente, no existe tanta gente profesional para ayudarte en caso de necesidad, tu zona de residencia no es un hospital y por lo tanto no es tan adaptado, desplazarse por la aceras es complicado y te toca esperar el siguiente medio de trasporte porque el que ha pasado no está adaptado, en las plazas reservadas para las personas con movilidad reducida hay un vehículo sin tarjeta que te dice " ya me voy o es sólo un minuto", en el cine te toca la condena ir a primera fila (ya que este es el reservado a las personas con movilidad reducida) y en el caso de que salgas de copas y puedas entrar en el bar te toca compartir un servicio adaptado colocado dentro del baño del sexo contrario.

POR: MIGUEL BLASCO GIMÉNEZ, TERAPEUTA DE ASPAYM CV

Pero tener una lesión medular no implica ver pasar la vida, ni perder la capacidad de disfrutar de la vida, de tener hijos, trabajar, viajar, hacer deporte, bailar o tirarse en parapente. Las personas con lesión medular pueden tener una vida plena y participar y aportar mucho a la sociedad, aunque para poder desempeñar algunas actividades tengamos que modificarlas o utilizar productos de apoyo.
Es justo en esta parte donde ASPAYM CV cobra gran relevancia. Desde su fundación en 1982, todo su equipo con **Pepe Balaguer** a la cabeza se enfrentó al reto de mejorar la calidad de vida de las personas con lesión medular. Se diseñó una organización capaz de acompañar a las personas con lesión medular y luchar por sus intereses a nivel institucional, de forma que las personas dispongan de espacios accesibles, entornos, adaptados y que las instituciones faciliten los productos de apoyo y ortopédicos necesarios para poder llevar una vida plena y de calidad.
Con mucho esfuerzo y sacrificio, la asociación ha puesto en marcha diferentes programas, como el de atención personal y vida autónoma o el de terapia ocupacional que han proporcionado mayor independencia a sus socios, pero también ha hecho jornadas de prevención de accidentes, de visibilización de la lesión medular o ha participado en mesas de movilidad. Es por eso, que en la nueva etapa de ASPAYM CV con **Paco Florentino** a la cabeza seguiremos preparando nuevos proyectos tanto a las personas con lesión medular, como a la sociedad para que todos podamos vivir dignamente.
Pero el reto no solo implica a las instituciones, también pasa por la sociedad de la que necesitamos que entienda nuestras necesidades y exija a sus dirigentes que fomenten políticas de inclusión. Es necesario que la sociedad entienda la necesidad de las personas con discapacidad de disponer de entornos accesibles y que se respeten las normas al respecto, como dejar libres las plazas de aparcamiento reservadas o los rebajes de las aceras. No me cabe duda, que todos junto podremos conseguir superar el reto de la lesión medular y mejorar la sociedad. **Nosotros contamos contigo, ¿y tú, cuentas con nosotros?**

ORTOPRONO

APUESTA POR

EL DEPORTE ADAPTADO

como medio de integración y superación

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

Alicante	*El Corte Inglés Maisonnave*
Benidorm	*Avda. Los Limones, 1*
Denia	*Paseo del Saladar, 1C*

CASTELLÓN

Castellón	*C/ San Luis, 19*

VALENCIA

Aldaia	*C/ Doctor Fleming, 7*
Alzira	*C/ Méndez Núñez, 1*
Pto.Sagunto	*Avda. Camp Morvedre, 153*
Requena	*Avda. Arrabal, 58*
Xàtiva	*C/ Académico Maravall, 7*
Valencia	***C/ Félix Pizcueta,10 (Central)***
	El Corte Inglés Av. de Francia
	C/ Pintor Vilar, 1

www.ortoprono.es

902 30 50 70 - 96 353 03 09

COMUNIDAD VALENCIANA - COMUNIDAD DE MADRID
CASTILLA LA MANCHA - ARAGÓN - ANDALUCÍA

Un nuevo "*deporte para todos*", nacido en España, enamora a los chinos

La nueva modalidad de fútbol adaptado "A-ball" ha sido presentada ante más de diez mil espectadores en el pabellón olímpico de la Universidad de Chenhjian, en el marco de los Juegos Nacionales Paralímpicos de Tianjin, previos a Tokio 2020.

Ante más de diez mil espectadores, la nueva modalidad de fútbol adaptado de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF), A-ball, fútbol en silla, ha realizado su presentación internacional en Tianjin (China). La ciudad asiática ha celebrado sus Juegos Paralímpicos Nacionales como preparación para Tokio 2020.

El acto de presentación del A-ball ha tenido lugar al concluir uno de los partidos de baloncesto en silla. A partir de diferentes ejercicios de control, manejo del balón, contraataques y disparos a puerta, los espectadores presentes en el pabellón olímpico de la Universidad de Chenhjian han sido los primeros en conocer en vivo las bondades, virtudes y excelencias de este nuevo juego, más allá de las propias del deporte en si mismo

"A-Ball" fútbol en silla. Deporte sin fronteras y para todos

"El A-ball es un deporte que nace para "todos" tal y como siempre comentan sus creadores. Prueba de ello es que los propios jugadores chinos de baloncesto en silla han querido subirse a las sillas de juego y probar las sensaciones futbolísticas. Al finalizar los ejercicios de la presentación, se ha organizado un partido mixto entre estos últimos y la delegación de la selección española.

"H*aber podido presentar A-ball, fútbol en silla, en Tiajin es algo muy importante"* ha comentado el ex internacional Fernando Giner, presidente de la Asociación Española de Futbolistas Internacionales (AEdFI) y uno de sus creadores. "*Nuestro objetivo es popularizar y masificar este deporte para que cada vez más aficionados al fútbol puedan jugarlo, con independencia de sus capacidades. Hacerlo en este país, que apuesta tanto por el deporte adaptado, era una de nuestras metas*" ha explicado el exfutbolista.

A-ball y el apoyo institucional

El A-ball además del aval de la RFEF, ya empieza a contar con el apoyo de instituciones responsables del deporte en diferentes países del mundo. Concretamente en China lo respalda la Embajada de España en Pekín, el Ministerio de Deportes, las autoridades políticas del Bureau de Educación y Deportes del municipio de Tianjin, la Federación Nacional del Deporte Adaptado, el Comité Paralímpico chino y la Fundación Juan Antonio Samarach. Dichas instituciones no han querido dejar de mostrar su apoyo y soporte institucional bajo el amparo de las relaciones diplomáticas y de de amistad existentes entre Tianjin y la Comunidad Valenciana, y por ende entre China y España.

Actividades

Además de la presentación oficial, los jugadores de A-ball de la selección española han realizado diversas exhibiciones en universidades, polideportivos y escuelas de fútbol locales promocionando y democratizando socialmente esta nueva modalidad deportiva.

Acuerdos

Los responsables de la delegación oficial de A-ball España, capitaneados por Enrique Garcia Romero, en representación de la RFEF, y por el presidente de la Asociación Española para el Fomento del A-Ball (AFAE), José Bernardo Noblejas, han mantenido reuniones con los líderes políticos de Tianjin de la educación y el deporte; como son el Comité Organizador de los Juegos Nacionales y con la Federación Nacional de Deportes para Personas Discapacitadas. El objetivo es cooperar con España y el personal técnico español para implantar y desarrollar en toda China esta nueva modalidad deportiva. Este proyecto cuenta con respaldo del gobierno de Xi Jinpin, el cual no cesa en su empeño de convertir a China en un país modelo de integración social a nivel mundial.

"*Nuestro objetivo es participar en los próximos Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 como deporte de exhibición. Gracias al extraordinario trabajo realizado por entidades como la Asociación Española de Futbolistas Internacionales (AEdFI) y el Instituto del Deporte Español (SSI), ya son muchos los países que están llamado a las puertas de la RFEF y AFAE solicitado adherirse a este imparable movimiento internacional de igualdad e integración social a través del deporte y del fútbol "*, señaló Enrique Garcia.

Los protagonistas de la expedición española de A-Ball, están siendo los jugadores desplazados al continente asiático: Rubén Mullor, Juan Peinado, Luis Peinado y Francisco Javier Tanco. Junto al equipo técnico de la selección española de A-ball, están presentando las vicisitudes del fútbol en silla a millones de espectadores chinos que siguen habitualmente las competiciones de deportes adaptados.

POR: CARLOS LÓPEZ

VIAJE AL MAR ROJO

Soy Carlos López, muchos de vosotros ya me conocéis. Entre otras actividades hago submarinismo y me gustaría contaros lo que fue mi viaje de buceo por el Mar Rojo hace unos meses.

Contaros que fue un viaje que se organizó con el Club Mola Mola al que pertenezco y se decidió ir a esta zona en concreto. Para mí particularmente fue el mejor viaje que he realizado hasta ahora puesto que fue una experiencia increíble que creo que todos debemos realizar en alguna ocasión, y no me refiero a buceo o a otras actividades, sino a saber dónde vas pero no a saber qué te vas a encontrar porque eso es algo a lo que le das muchas vueltas antes del viaje: como por ejemplo los baños, accesos al barco en este caso, cómo me apañaré por la ciudad etc.
Durante este viaje estuve por ciudades como Estambul en Turquía por una parte, y Hurgada y Luxor, en Egipto. Todas ellas un tanto peculiares, nada que ver con lo que podemos encontrar en Europa o EE.UU. Como siempre, se demuestra que no hay límites sino que los límites nos los ponemos nosotros y que podemos hacer lo que nos propongamos, con un poco de actitud en la vida y un poco de ayuda en un momento dado podemos mover montañas, ja,ja,ja.
Mi viaje empezó un 10 de abril y salí directamente desde Valencia a Estambul con esa cosa de no saber a qué te vas a enfrentar pero con muchas ganas de ver todas esas cosas que te han contado y que has visto por diferentes medios.
Primera parada Estambul: allí día y medio aproximadamente. Es una ciudad que me sorprendió mucho por lo bulliciosa junto a esa mezcla de sabores y olores. En particular el zoco muy bonito junto con el mercado de las especias y por supuesto, no menos bonito e impactante tanto por dentro como por fuera la Mezquita Azul y Santa Sofía, enclavadas enfrente del puente de Gálata desde el cual hay unas vistas espectaculares. La ciudad es medianamente accesible y por zonas pero con un poco de ayuda se puede ver perfectamente. Con la ayuda de *handbike* la verdad que te mejora la movilidad por algunas zonas y por otras se necesita una pequeña ayuda.
Segunda parada Hurghada: donde la ciudad es un tanto diferente a lo que estoy acostumbrado a ver o

o vivir pero tenía igual o más ganas de ver cómo se movía la ciudad. Llegué por la noche y al salir del aeropuerto te encuentras una ciudad, como os decía anteriormente, diferente a lo que he visto hasta ahora: calles sin asfaltar, muchos edificios a medio construir, muchas zonas sin edificar por muchas zonas de la ciudad.

Allí cogí el barco y empezó la aventura durante una semana donde todo era nuevo y sabía a lo que más o menos me enfrentaba pero había que pasarlo. Transmitiros que pasé una semana increíble de disfrute de buceos dónde todo fue con una normalidad increíble y repetiría sin dudarlo, puesto que los inconvenientes se superan, que lo que hay que hacer es disfrutar de l oque nos propongamos porque se puede, y no dejar de hacer algo que nos puede hacer felices por el hecho de no saber cómo afrontar las cosas.

La vida a bordo de este barco concretamente no tenía ninguna accesibilidad para mí en cuanto a baños, dormitorios y todo se solventó. En todo momento se le dio una normalidad como tiene que ser y siempre estaré agradecido tanto al Club Mola Mola como a la gente de tripulación por su buen saber estar y hacer la estancia en el barco tan accesible dentro de la no accesibilidad.

¿Qué deciros de los buceos? Pues creo que eran alrededor de 22. A las 6 de la mañana, a las 10, a las 15 y por úlimo a las 18 horas. Se hicieron casi todos excepto algunos por inclemencias meteorológicas, mucha vida y mucho colorido tienen esas aguas y evidentemente es una zona idílica para esto del buceo.

Una vez acabada la semana de buceo fuimos otro día y medio a una ciudad llamada Luxor con mucha cultura y muy monumental. Desde Hurghada a Luxor fuimos en un microbús, evidentemente nos apañamos para subir y bajar del autobús por sus escaleras, al final es una rutina.
En Luxor me llamó la atención su código de circulación ja,ja,ja, algo caótico ya que entienden solo ellos, muy curioso. En cuanto al río Nilo muy impresionante porque pasa por medio de la ciudad.
Algo más monumental fue el templo Karnak, el templo de Luxor, los colosos de Memnon y el templo funerario Hatshepsut , este último muy impactante enclavado en un valle con una gran montaña rocosa tras ella. El valle de los Reyes también muy bonito con sus tumbas cada una con una decoración diferente y laboriosa.
Lo que era más accesible eran todos estos monumentos de aquellas maneras pero se podían visitar prácticamente en su totalidad.

Así fue más o menos mi viaje y solo puedo deciros que viajéis porque viajar abre mucho la mente y sales de tu zona de confort y ver que puedes hacer lo que quieras donde quieras llena mucho y se ven las cosas de otra manera. Tiene que haber una actitud positiva frente a la vida y con eso podríamos decir que las puertas se abren de par en par.

No dejéis de probar el buceo, solo probarlo luego decidís, la sensación de respirar bajo el agua engancha.

Un saludo:
Carlos López.

KALDEVI

SÍGUENOS EN REDES

KALDEVI ES KALIDAD DE VIDA GARANTIZADA

KALDEVI

VUELTA AL TRABAJO ¡TE ESPERAMOS!

NUESTRAS ORTOPEDIAS

KALDEVI VALENCIA
(frente Hospital Peset)
Calle Almácera, 5 Bajo
Valencia
info@kaldevi.es
Tel.96 377 58 93

KALDEVI BURJASSOT
AJUDES TÈCNIQUES BURJASSOT
Plaza Concordia 11,
Burjassot
atb@kaldevi.es
Tel.96 390 47 48

Camas articuladas
Sillas de ruedas
Cojines antiescaras
Andadores
Sillas de ducha
Grúas
Sillones
Colchones
Férulas y Plantillas
Salvaescaleras
Alquiler
Servicio Técnico

La **evolución**
de un
compromiso

Coloplast

Desde Coloplast queremos transmitirte que somos una compañía con un fuerte compromiso: con los usuarios de nuestros productos, con los profesionales sanitarios y contigo.

Un compromiso por ofrecer las mejores soluciones a quienes necesitan de un cateterismo intermitente, para que su día a día sea más fácil a pesar de sus circunstancias.

En **Coloplast** tenemos un fuerte compromiso con la innovación.
Por eso, y aunque contamos con un amplio portfolio de productos en el **área de Continencia**, seguimos desarrollando nuevas y mejores soluciones para todas aquellas personas que necesiten un cateterismo intermitente y **muy pronto volveremos a sorprenderos.**

Por eso te presentamos

La **evolución** de un **compromiso**

Con esta campaña pretendemos reforzar la estrecha relación que mantenemos tanto con los usuarios como con los profesionales sanitarios y darles las gracias ya que ellos también forman parte de este compromiso por mejorar las vidas de los productos del **área de Continencia de Coloplast.**

Coloplast

El pasado 6 de julio tuvo lugar en la localidad costera de Xilxes, en la provincia de Castellón, la 3ª ruta cicloturista adaptada por la marjal de Xilxes y l´estany de Almenara organizada por el Club Tres Rodes Aspaym Comunitat Valenciana el Ayuntamiento de Xilxes y patrocinada por Ortopedias del Mediterraneo, Batec Mobility y Caixa Rural Xilxes.

El punto de encuentro era el parking de playa adaptada del Cerezo, a los madrugadores les esperaba un almuerzo en el Chiringuito la Barqueta situado a pie de playa.

Desde ahí empezaba el recorrido por el paseo marítimo en dirección sur en busca de la marjal atravesándola entre cultivos de arroz, mientras podíamos contemplar la flora y fauna típica de estas zonas.

Las marjales son zonas húmedas, cercanas al mar. El terreno pantanoso está cubierto de vegetación prácticamente en su totalidad.

La ruta continuó hasta l´estany de Almenara, hicimos una parada para hacernos una foto de grupo y reponer líquidos, seguimos dando una vuelta completa para poder disfrutar de tan magnifico entorno.

En este punto decidimos emprender la vuelta debido a las altas temperaturas y así poder disfrutar de un merecido baño en las inmejorables instalaciones de la playa adaptada de Xilxes, donde todo el mundo pudo relajarse en esta magnifica playa hasta la hora de la comida, destacar el transcurso de toda la ruta sin ningún tipo de incidente.

En la misma playa accesible nos esperaba una merecida paella gentileza de Ortopedias del Mediterraneo, como éramos mas de 50 personas el ayuntamiento monto mesas y carpas para disfrutar cómodamente del día.

Después de la comida, disfrutar del relax y la agradable sobremesa llegaron los esperados mojitos que tanto éxito tienen, y acompañados de buena música hicieron que la mayoría vieran la puesta del sol, tanto que muchos se quedaron a cenar, se encargaron unas pizzas que trajeron a la misma playa y culminar este día tan esperado, la fuerzas ya flojeaban, el día fue intenso, y hasta ahí puedo leer… Os esperamos en la 4ª

AGRADECIMIENTOS:

CLUB TRES RODES ASPAYM COMUNITAD VALENCIANA
ORTOPEDIAS DEL MEDITERRANEO
www.batec-mobility.com
CAIXA RURAL DE XILXES
CHIRINGUITO LA BARQUETA
CAFETETERIA GLASSE
CONSUM
FRUTAS MINGUET
Tourist Info Xilxes Tel. 964583446
xilxes@touristinfo.net
www.xilxes.es
Fotografias: Rafael Sanz, Miguel A.

TALLERES C.O.D.A

Libertad de conducción y de transporte

Más de 30 años a tu servicio.

963 474 751

645 918 205

www.tallerescoda.com

MÁS DE *50* **AÑOS** DE EXPERIENCIA

Dedicados al servicio de las Personas con Movilidad Reducida, para promover y facilitarles el acceso a una mayor autonomía en el transporte y conducción ya sea en su propio vehículo o como pasajeros.

Trabajamos con la mejor marca en dispositivos para conducción y transporte GUIDOSIMPLEX, siendo distribuidores oficiales y en exclusiva de ellos y contado con la certificación de la UCA (Unidad de Certificación del Automóvil).

Contamos con un vehículo de demostración y una zona de exposición donde nuestros clientes podrán conocer cuáles son los dispositivos y ayudas que instalamos previamente a que se realicen las adaptaciones en sus propios vehículos.

TUS SUEÑOS SON NUESTRA META

NO LO DUDES MÁS Y VEN A VISITARNOS.

TALLERES C.O.D.A

TALLERES CODA VALENCIA

C/ MARQUES DE SAN JUAN 8

96 347 47 51 / 645 91 82 05

panthera U3 Light
Peso de transporte
3,8 Kg
RHOD medical
info@rhodmedical.com

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Para más información, escríbenos al correo
comunicacion@aspaymcv.com
¡Gracias!

CLASES DE BAILE

Se llevan a cabo en nuestra sede, cada miércoles por la tarde. Fecha de inicio entre septiembre y octubre ¡Ven y prueba!

YOGA ADAPTADO

Está previsto que las clases se inicien en octubre. Son gratuitas. Se llevan a cabo una día a la semana por la mañana.

CLUB TRES RODES

Salidas mensuales con diferentes recorridos. Dirigido a todos los socios y socias que quieran hacer deporte y cicloturismo.

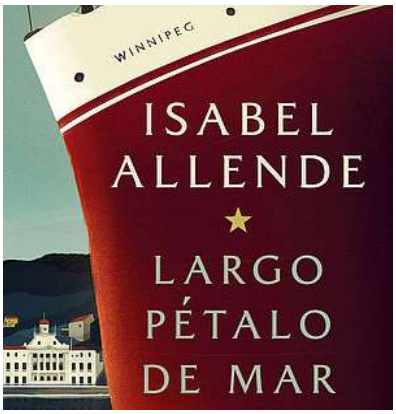
CLUB DE LECTURA

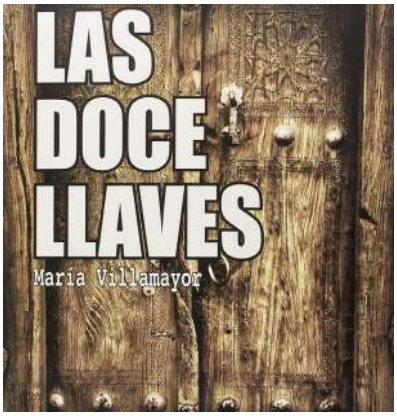
Comparte con nosotros ese libro o libros que te hayan marcado y que te gustaría recomendar a otras personas. O, si te gusta o te gustaría escribir sobre algún tema, anímate y nos lo envias.

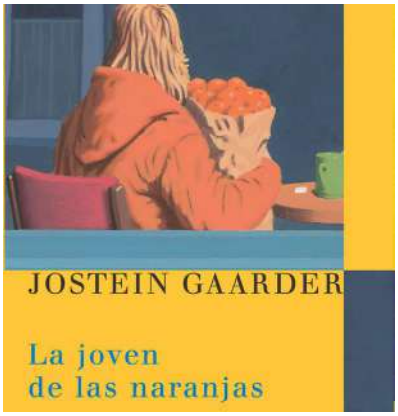
CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

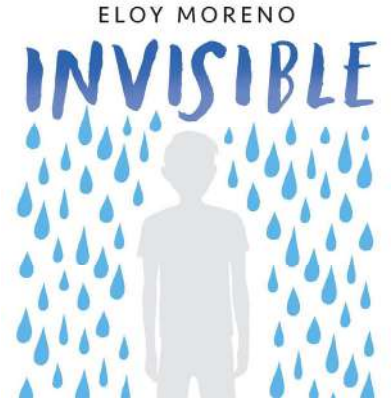
LIBROS PARA ESTE OTOÑO

Mónica Roses Iglesias RECOMIENDA...









Os hablo sobre estos 6 libros que en mi opinión son representativos.

1) **LÁRGO PÉTALO DE MAR**: *Me ha gustado mucho. A las personas que le gusten historias sobre acontecimientos históricos es fenomenal. Trata sobre la Guerra Civil española, la abolición de Chile y demás acontecimientos.*

2) **YO, JULIA**: *Sencillamente me ha encantado. Transcurre en la época del Imperio Romano y lo que conlleva amor, traición, poder, etc. Me enganchó muchísimo.*

3) **LAS HIJAS DEL CAPITÁN**: *está bien porque aparte de narrar una historia sobre los personajes también te cuenta cosas sobre cómo era la sociedad en la época y país que está inspirada. Trata de una familia española que inmigra a Nueva York en los años 30.*

4) **LAS DOCE LLAVES**: *Es una novela de misterio, amor y mucha intriga. Está inspirada en la ciudad de Valencia. Hacían rutas hace poco tiempo con la escritora, recorrían los lugares mencionados en el libro.*

5) **LA JOVEN DE LAS NARANJAS**: *Referente a lo que es novela la vi muy flojita. Trata sobre una carta encontrada dirigida a un hijo muchos años después de haber muerto.*

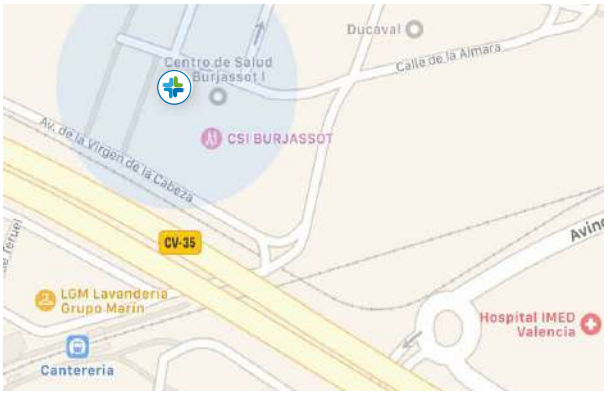
6) **INVISIBLE**: *La historia en sí no es muy atractiva, aunque tiene algunos momentos que no están mal. Lo que llama sobre todo la atención es la manera en la que está escrito. Una buena recomendación para animar a las personas a escribir y saber cómo hacerlo, ya que juega mucho en cómo enfocar una historia contada en primera persona o en tercera. Pero, sinceramente, me parece una versión mala de recopilaciones de varios libros entremezclados o varias películas según lo enfoquemos.*

Palau
ORTOPEDIA TÉCNICA

ESPECIALISTAS EN MOVILIDAD Y SEDESTACIÓN

- Estudio para la mejora de la calidad de vida en el domicilio
- Valoración de la sedestación y la movilidad personalizada
- Servicio integral de ortopedia

www.ortopediapalau.com



Ortopedia Palau Burjasot T. 96 390 22 47
D. c/ Beniferri nº4 46100 Burjassot (VLC) M.607 268 272

Ortopedia Palau Valencia T. 96 070 14 15
D. c/ Álvaro de Bazán,23 46010 (VLC) M.607 268 272

TriGO
NUEVA SILLA
ACTIVA PLEGABLE
SUPERLIGERA Y
VERSÁTIL
CONTACTA CON NOSOTROS
Vermeiren Iberica, s.l.u
Carretera de Cartellà, Km. 0,5
Sant Gregori Parc Industrial - Edifici A
17150 Sant Gregori (Girona)
Tel. +34 972 42 84 33
vermeiren.es
info@vermeiren.es
Síguenos en:
VERMEIREN