



  
FUNDACIÓN  
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE  
Alicante

# AQUÍ CAI

NÚM 05- ABRIL A JUNIO

# ÍNDICE



**Presentación del centro**

1



**Áreas profesionales del centro**

2



**Efemérides y actividades realizadas**

3 a 24



**Entrevistas Profesionales**

**Entrevistas Residentes**

25 a 27



**¿Dónde nos gustaría ir?**

28 a 31



**Lugares Accesibles**

32 a 34



**El rincón de la salud**

35 a 37



**Pasatiempos**

38 a 41



**El Altavoz de la Discapacidad**

42 a 43



**Cajón de Sastre**

44 a 49



**Arte, Deporte y Cultura Inclusiva**

50 a 52

# Presentación del Centro

Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en *julio de 2009*. En *mayo del 2012* entraron los primeros usuarios, comenzando la andadura del centro, hasta nuestros días.

Sus fines de interés general son la atención, asistencia y promoción personal de las personas con discapacidad y/o enfermedad orgánica en situación socio-económica difícil, para mejorar la calidad de vida de estas personas y sus familias, potenciar su autonomía personal y promover su integración sociolaboral.

La misión, visión y valores de **FUNDACIÓN JUAN CARLOS PÉREZ SANTAMARÍA**

**Misión:** mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y la de sus familias.

**Visión:** ser reconocidos como un referente de organización social sin ánimo de lucro innovadora, abierta al entorno, cuya acción esté orientada a la calidad en la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

**Valores:** dignidad humana, solidaridad, orientación al cliente, participación, descentralización y compromiso, profesionalidad, innovación, gestión de la globalidad de la misión, transparencia y responsabilidad social.

# Áreas profesionales del CAI

## ¿Qué es el Trabajo Social?

El **Trabajo Social** es una disciplina profesional cuyo *objetivo* es **mejorar** el *bienestar* de las **personas, familias y comunidades**, especialmente de quienes se encuentran en situaciones de **vulnerabilidad** o **dificultad**.

Los trabajadores y trabajadoras sociales actúan como *punte* entre las **personas** y los **recursos, servicios** o **apoyos** que *necesitan*, combinando la **escucha** y el **acompañamiento** personal con la *gestión* de **trámites, ayudas** y **derechos**.

Su trabajo se apoya en **tres** pilares: la **persona** y su **historia**, el **entorno** que la rodea y los recursos disponibles para dar respuesta a sus necesidades.

En definitiva, el Trabajo Social busca que *cada persona pueda vivir con dignidad y en las mejores condiciones posibles dentro de su realidad*.

## ¿En que nos ayuda el perfil de Trabajo Social?

En donde lo *humano* también se **organiza**.

Aquí no solo pasan cosas, se sostienen. El área de *trabajo social* es ese *lugar* donde la **vida** se **ordena** cuando, a ratos, viene desordenada. Donde lo *complejo* se traduce en algo que se *pueda acompañar*.

**Valoración y seguimiento.** No es solo observar. Es **entender** a la *persona* completa: su **historia**, su *momento*, su *red*. Y quedarse ahí, en el proceso, cuando ya nadie más mira.

**Gestión de recursos.** *Ayudas, prestaciones, trámites...* sí. Pero detrás de cada papel hay una puerta que se abre, o se intenta abrir, incluso cuando cuesta.

**Acompañamiento a familias.** Porque no solo vive la persona, también su **entorno**. *Escuchar, orientar, sostener...* cuando las respuestas no son fáciles.

**Coordinación con otros profesionales.** *Sanidad, educación, servicios externos...* Tejer redes para que nadie quede suelto.

**Defensa de derechos.** A veces en voz baja. A veces insistiendo más de lo que toca. Pero siempre recordando que *cada persona merece su lugar*.

**Apoyo emocional.** Sin grandes discursos. Con **presencia**. Con ese «**estoy aquí**» que no siempre se dice, pero se nota.

Y luego está todo lo que no se puede poner en una lista: los días difíciles, las pequeñas victorias, las veces que no se llega a todo... y aun así se intenta.

Porque este trabajo **no es solo hacer, es estar**. Y a veces, solo a veces... eso es lo que evita que todo se rompa.

# EFE MÉR ID ES



## ABRIL



### FECHAS HISTÓRICAS

**14 de abril de 1931:** Se proclama la Segunda República Española, la cual fue uno de los mayores cambios políticos y más profundos del siglo XX en España.

**23 de abril de 1616:** Fallece Miguel de Cervantes y William Shakespeare, ambos grandes escritores y que inspiran el Día del Libro como fecha señalada.

**25 de abril de 1915:** Fue el comienzo de la campaña de Gallípoli, durante la Primera Guerra Mundial.



### DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

**23 de abril:** Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor. Es promovido por la UNESCO, coincide con la muerte de autores como William Shakespeare y Miguel de Cervantes.

**29 de abril:** Día Internacional de la Danza. Este día fue creado por el Consejo Internacional de la Danza para celebrar esta forma de expresión artística.



### FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

La **última semana** de abril, se hacen *jornadas* sobre **accesibilidad** y **diseño universal**. Aunque no es una fecha oficial global, muchas *organizaciones* realizan **eventos** centrados en la *eliminación* de **barreras físicas** y **cognitivas**.





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



ENCUENTRO INTERGENERACIONAL PASCUA 2026

4





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



Art en Bitrir



# Actividades del Centro



## Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

El **miércoles 22** de **abril**, se realizó una *visita*, por parte de **Blas** (*Director*) y **Marisa** (*Trabajadora Social*), a la residencia y centro de día de **Aspánias**, ubicado en **Elche**.

Aprovecharon, la visita para saludar a *dos antiguos residentes* del **CAI**, que pasaron mucho tiempo con nosotros y no son otros que **Paco B** y **J.A. Llamusí**.

Seguro que se alegraron mucho de recibir la visita,



# Actividades del Centro



## Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

El pasado **24** de **marzo** de **2026**, la compañera **Elena** (TASOC) y **Maica** (Residente), fueron a una **entrevista** en la **cadena SER**, al programa de la **Ventana**, de *Carles Francino*, por la publicación de una foto, que *ganó un premio* y fue *expuesta* en **Callao** (Madrid)



7



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



8

23 ABRIL

DÍA DEL LIBRO

# Actividades del Centro

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



FERIA DE ABRIL



# Actividades del Centro



## Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

El **28** de **abril**, hizo una visita a nuestro centro **José de Luna**, actor, conocido por su *interpretación* en las películas de **Campeones**.





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



11

**SALIDA MUSEO  
ALFARERIA AGOST**

# EFEMÉRIDES



## MAYO



### FECHAS HISTÓRICAS

**20 de mayo de 1873:** Levis Strauss patenta los pantalones vaqueros, un icono cultural global.

**11 de mayo de 1904:** Nace Salvador Dalí, uno de los artistas más influyentes del surrealismo.

**7 de mayo de 1945:** Se produce la rendición de la Alemania Nazi, lo que pone fin a la Segunda Guerra Mundial en Europa.

**9 de mayo de 1950:** Declaración de Schuman, considerada como el inicio del proyecto que desembocaría en la Unión Europea.



### DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

#### **20 de mayo - Día Mundial de las Abejas**

Este día recuerda la *importancia* de las **abejas** para la *naturaleza* y la **producción** de *alimentos*.

#### **31 de mayo - Día Mundial Sin Tabaco**

Este día informa sobre los **riesgos** del *tabaco* para la **salud** y *fomenta* **hábitos saludables**.



### FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

#### **5 de mayo - Día Europeo de la Vida Independiente**

Este día defiende el **derecho** de las *personas* con **discapacidad** a *tomar* sus *propias decisiones*, *vivir* de **forma autónoma** y *participar* plenamente en la **sociedad**. También promueve la **accesibilidad** y los **apoyos necesarios** para *favorecer* la **igualdad** de **oportunidades**.

12





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



13





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



14



Salida Alicante 25 Mayo



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



15



Petrer



Zaragoza



Encuentro Intercultural



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



16



Petrer  
Zaragoza

Visita Casco Antiguo y Museo de  
Petrer



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



Petrer  
Zaragoza

17



Visita a Elche



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



18

Actividad despedida

Heladeria



¡ADIOS!



Petrer  
Zaragoza



# Actividades del Centro



## Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



19

para personas  
CON  
discapacidad  
física  
y orgánica



XIV

Fisioterapia  
Rehabilitación funcional  
Terapia Ocupacional  
Atención Psicológica  
Productos de Apoyo  
Cocina para colectividad  
Alojamiento accesible  
Formación

COCEMFE  
Alicante

Aniversario CAI

FUNDACIÓN  
Juan Carlos Pérez Santamaría





# Actividades del Centro



## Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



20



**COCEMFE**  
Alicante

capacidad física y orgánica

**XIV**

# Aniversario CAI

Cocina para colectividad  
Alojamiento accesible  
Formación



FUNDACIÓN  
Juan Carlos Pérez Santamaría

# EFEMÉRIDES



## JUNIO



### FECHAS HISTÓRICAS

**21 de junio de 1813:** Se produce la Batalla de Vitoria, la cual es la derrota decisiva de los franceses en la Guerra de Independencia.

**18 de junio de 1987:** Nace Rubén Darío, padre del modernismo literario.

**16 de junio de 1963:** Valentina Tereshkova, es la primera mujer enviada al espacio por parte de la URSS.



### DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

#### **14 de junio - Día Mundial del Donante de Sangre**

Este día *reconoce* a las *personas* que **donan sangre** y *recuerda* su **importancia** para ayudar a **salvar vidas**. También fomenta la **solidaridad** y la *donación voluntaria*.

#### **30 de junio - Día Internacional de los Asteroides**

Este día ayuda a *conocer* mejor los **asteroides** y la importancia de estudiarlos para *comprender* el **universo** y *proteger* la **Tierra**.

21



### FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

#### **21 de junio - Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica**

Este día busca dar *visibilidad* a la **ELA**, una enfermedad que afecta al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de movilidad. También promueve el apoyo a las personas afectadas y la investigación médica.

#### **13 de junio de 2006 - Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**

En esta fecha, la Organización de las Naciones Unidas aprobó un acuerdo internacional para defender la igualdad, la inclusión y los derechos de las personas con discapacidad en la sociedad.





# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



22

Salida a L'avaiol



# Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



23

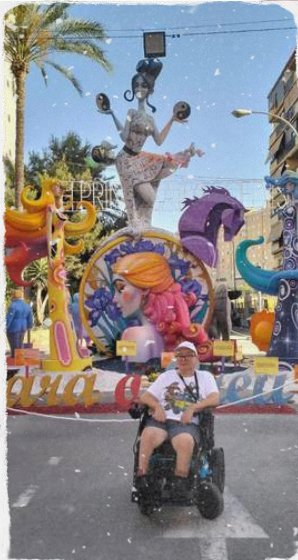


Mar Solidaria



# Actividades del Centro

## Salidas Lúdicas y Culturales



24



Fundació  
Caixapetrer

Con la colaboración de la  
Fundació Caixa Petrer

# Entrevistas Profesionales



**P.** ¿Cómo te llamas?

**R.** Me llamo **Maite**.

**P.** ¿Qué puesto desempeñas?

**R.** Llevo **11 años** en el centro y *actualmente* estoy desempeñando un puesto de **TASOC** en la *sala de convivencia*. *Anteriormente* era **cuidadora**, pero por motivos de *salud* tuve que *dejarlo*. *Pensaba* que **no** volvería a **trabajar** en el **centro**, *ahora* estoy **contenta** y **feliz** de volver aquí. Además, he vuelto con una figura de trabajo que hacía falta. Estoy de *apoyo* para sus **gestiones** y además vosotros *disfrutáis* de ese *espacio*, donde hacemos **juegos**, *escuchamos* **música**, **pintamos**, **hablamos**...sobre todo lo que cada uno vaya queriendo hacer ese día.

**P.** ¿Cómo conociste este sitio?

**R.** Pues este sitio, cuando estaba haciendo las prácticas de asistente personal, lo estaban construyendo, les quedaba poco para abrir. Yo junto a mi amiga **Laura**, que es ahora cuidadora y otros más, caímos que podíamos hacerlas aquí. Así fuimos prácticamente las primeras en entrar.

**P.** Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

**R. Positivas** *muchísimas*, porque al final es un centro que trabaja de forma muy **familiar**. Hay mucho *calor humano* y *ayuda*. Es más que auxiliar y residente, es familia. Al final *no es venir a trabajar*, es **estar** con tu **familia** y, decir eso en un trabajo, es algo muy **bonito**.

**P.** Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo

**R. Negativo**...muchas veces es la *falta* de *personal*. Queremos llegar a todos de la mejor manera y a veces no lo conseguimos, esa *sensación* es casi **dolorosa** y genera **impotencia**.

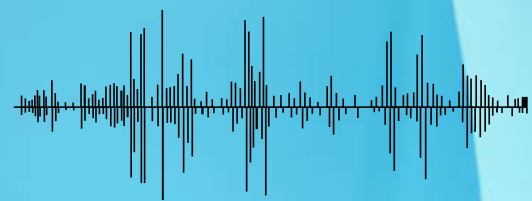
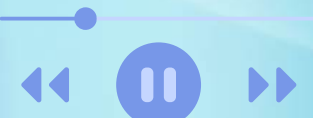
**P.** ¿Te gusta este trabajo?

**R.** A mi **si**. En el momento más complicado de mi vida, pensaba que no volvería a trabajar y tenía esa espinita clavada. Por eso cuando me *llamó* de nuevo *Blas*, para mí fue una **inmensa alegría**.

**P.** ¿Recomendarías trabajar aquí?

**R. Claro** que lo recomiendo. Como ya dije, esto no es solo un trabajo cualquiera, ya que termina siendo familiar y hoy en día eso es muy difícil que pocas personas valoran. Me gustaría que más gente probara.

25



# Entrevistas Profesionales



**P.** Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

**R.** La que *más me gusta* de todas es poder **escucharos**, para **ayudaros** y estar a **vuestro lado**, ya que tener esos *momentos* son **necesarios** para la *persona*. En definitiva es **esencia** y **gratificante**.

**P.** ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

**R.** Considero que **si**, pero *si te dan más*, pues *mejor*, evidentemente. Pero considero que estamos bien remunerados, pero si fuera más, más contentos todavía.

**P.** A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

**R.** Mi día a día ha *cambiado mucho*. A raíz de la **enfermedad** que pasé ha habido un *cambio radical* en mi vida. Fui *operada* de un **sarcoma** en mi *pierna* y a día de hoy está todo bien y doy gracias a la vida. Cuando tienes una *hija* de **5 años**, es más *complicado*, , tengo unas *secuelas* que no se ven, pero cuando crees que estás bien ahí lo notas. Así que **pasito a pasito**, *recojo* a la *niña del cole* o *vengo al trabajo*. También tengo mi rehabilitación con oncólogos y demás.

Yo en los *ratitos* que me quedan los *aprovecho* con **Zaira**, *jugando* o *yendo al parque*. Intento sacar un rato para mí, algo que **he aprendido** en todo este proceso, que uno tiene que tener **tiempo** para *pensar*, **desahogarse** y **mentalizarse** que hay que **vivir la vida** de *otra manera*, porque tengo una serie de *cargas*, que me van a *acompañar* el resto de mi vida. Así que espero vivir 100 años y que la vida decida.

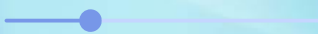
**P.** Para finalizar, ¿Qué les dirías, con una frase, a las personas que nos leen?

**R.** Que **disfrutemos de las pequeñas cosas que nos da la vida**. Hoy podemos ser **alegría**, *mañana* **tristeza** o **amor**. Así que disfrutemos de todo.



**Maite (TASOC)**

26





# ENTREVISTAS RESIDENTES



Lola D.R.

P. ¿Qué te llevó a venir al CAI?

R. Lo que me llevó venir al **CAI** fue por la **edad** de mis *padres*. Al *separarme* de mi ex, tuve que ir a casa de mis padres y como ellos eran mayores, me tuvieron que llevar aquí al centro.

P. ¿Cuéntanos un poco de ti?

P. ¿Cómo te llamas?

R. Mi nombre el **Dolores Diez Rodríguez**, mi *familia* me llama **Loli** y mis *amigos* y *colegas* **Lola**.

P. ¿De dónde eres?

R. Soy *nacida* en **Alemania**, con **6 meses** me *trajeron* a **España** con mis *abuelos* y al cumplir **3 años** me *volví* a **Alemania**, hasta los **12 años**, que *regresé* a **España**. Estuve viviendo en **Torrejón de Ardoz** (Madrid), luego en **Cullera** (Valencia) y también en **Torreveja** (Alicante) y finalmente aquí en el CAI.

P. ¿Cuáles son tus hobbies preferidos?

R. Mis hobbies *preferidos* son *escuchar* música tipo **heavy metal** y **rumbas**. También *me gustaba* **esquiar**, tirarme en **trineo**, jugar al **fútbol** y al **voleibol**.

P. ¿Quieres contarnos algo sobre tu enfermedad?

R. Sobre mi enfermedad, un tal **neurocirujano** llamado Pedro Riesgo, me diagnosticó un **meningioma**, me operó mal, me *quitaron* el **cráneo**, el que llevo es *postizo*. Me *operaron* **cinco** veces y se ve que en lugar de meterme el líquido donde corresponde, lo dejaron que se pudriera.

Se me *cayó* el *pelo* varias veces por la **radio** y la verdad que lo pasé muy muy mal, tuve que *separar* a mis **dos hijas**, la mediana y la pequeña, una con mis suegros y otra con mis padres.

P. ¿En que te hubiese gustado trabajar/hubiese gustado dedicarte?

R. Me hubiera gustado trabajar de **peluquera**, que trabajé en ello. También *trabajé* en una *fábrica* de **artículos navideños**.

P. ¿Qué opinión tienes del centro?

R. Dentro de lo que cabe, al ser un *centro* de **puertas abiertas**, eso es un *puntazo* a favor, esa cosa está de lujo. Cosas *malas* del centro, diría que a la hora de *levantarme* del **baño**, *tardan* mucho en hacerlo los cuidadores o a la hora de **acostarme** me toca *esperar* al *turno* de *noche*, eso es lo negativo.

P. ¿Qué opinión tienes del mundo actualmente?

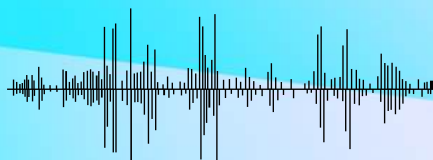
R. Mi opinión del mundo actual, está **fatal**, sobre todos por los *coches* que **contaminan** el *planeta* y estoy **en contra** que venga gente *extranjera* ilegal **sin papeles**.

P. ¿Qué retos tienes en tu vida actualmente?

R. Mi reto actual sería **montar** en **globo**.

P. ¿Añadirías algo más?

R. Añadiría por último, que dentro de lo que cabe estoy bastante bien, estoy en una *habitación* **solá**, supuestamente por **rebelde** y **conflictiva**. La *comida* **fatal**, no se puede comer y por último añadiría que me **gustan** *todas las actividades* que se hacen en el centro, las cuales me **apunto** a **todas**.



# ¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



## Oviedo (España)



### Introducción

Caminar por Oviedo es, en muchos sentidos, *retroceder* en el *tiempo*. Entre el eco de la '**Vetusta**' de *Clarín* y el silencio sagrado de sus *joyas prerrománicas*, la capital asturiana se despliega ante el viajero como un museo vivo. No es solo una ciudad de estatuas y catedrales; es un rincón donde la elegancia del pasado se funde con la vibrante hospitalidad del presente.



### Historia

La historia de **Oviedo** comienza en el año **761**, cuando *dos monjes*, **Máximo** y **Fromestano**, *fundaron* un *monasterio* dedicado a **San Vicente** en la *colina* de **Ovetum**. Sin embargo, el verdadero "arquitecto" de la ciudad fue el rey **Alfonso II el Casto**.

Él trasladó la capital del Reino de Asturias a Oviedo, convirtiéndola en el *corazón* de la *resistencia cristiana* frente al *avance musulmán*. Durante este periodo se construyeron las joyas del Prerrománico Asturiano, un estilo único en el mundo.



### Gastronomía

Dentro de la gastronomía de Oviedo, podemos encontrar los siguiente alimentos y bebidas, típicos de la zona.

Entre los platos más típicos podemos contar con la **Fabada Asturiana**, siendo de los *más famosos* y que se prepara con **fabes** (*alubias blancas grandes*) y el llamado **compango**, que lleva **chorizo**, **morcilla**, **panceta** y a veces **lacón**.

También podemos encontrar el **Cachopo**, siendo uno de los *más populares* en Oviedo y que consiste en *dos filetes* grandes de **ternera**, *rellenos* de **jamón serrano**, aunque hay variantes, los cuales se **empanan** y **fríen**.



# ¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



## Oviedo (España)



## Gastronomía



El **chorizo a la sidra**, muy popular. Se cocina el chorizo muy lentamente en sidra natural, siendo una tapa muy común en las sidrerías.

A parte de ricos platos de comida, también encontramos dulces típicos de la zona, como puede ser el **Carbayones**, el cual está hecho con una base de **hojaldre**, relleno de **almendra molina**, **yema** y **azúcar**, cubierto con un **glaseado** de **azúcar** y **yema**, o los **Frisuelos**, que son similares a los crepes, elaborados con **harina**, **leche** y **huevos** y se suelen comer con **azúcar**, **miel**, **crema** o **compota**.

Por último, hay que destacar entre las *bebidas*, la **Sidra**, muy conocida, que se *sirve escanciada* (dejándola caer desde arriba), para que se **oxigene** y *tenga mejor sabor* y el **queso cabrales**, que es uno de los quesos azules más famosos de España, que se caracteriza por su *sabor muy fuerte*, con el cual se pueden hacer diferentes tipos de platos, derivado de su salsa, como puede ser la "**Patatas al cabrales**".



# ¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



## Oviedo (España)



### Lugares de Interés

La **Catedral de San Salvador**, es el principal *templo religioso* de la ciudad y uno de los más importantes de Asturias. Su *construcción* comenzó en el **siglo XIII** y destaca por su *torre gótica*. Dentro de la Catedral, se encuentra la **cámara Santa de Oviedo**, que es una pequeña *capilla medieval*, que alberga alguna de las *reliquias* más importantes del cristianismo en España, como son el **Arca Santa** y la **Cruz de los Ángeles**.

También podemos visitar **San Miguel de Lillo**, es una de las joyas del arte prerrománico asturiano, la cual es *Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO* en **1985**. San Miguel de Lillo se encuentra en la *ladera del Monte Naranco*, el cual es una montaña situada a pocos kilómetros del centro de Oviedo. Lugar muy popular para pasear y disfrutar de *vistas panorámicas* de la ciudad.



También se puede disfrutar del **Teatro Campoamor**, es conocido por qué se *celebran* todos los años los **Premios Princesa de Asturias**. Este teatro se *inauguró* en **1892** y actualmente alberga una de las temporadas de óperas más antiguas de España. Y para disfrutar un poco del ambiente, también podríamos ir a la **Calle Gascona**, que es conocida como "*el bulevar de la sidra*", la cual está llena de sidrerías, donde probar la sidra asturiana y otros platos típicos.

# ¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



## Oviedo (España)



## Lugares de Interés

A parte del Teatro Campoamor, podemos encontrar el **Auditorio Príncipe Felipe**, el cual es uno de los espacios culturales de Oviedo. Fue *inaugurado* en **1999**. El edificio es un complejo cultural moderno, que *alberga* **conciertos, congresos** y *grandes eventos*.

Paseando por la ciudad, te puedes encontrar la *estatua* de **Mafalda**, que está *sentada* en un *banco* del *parque* de **San Francisco** y la de **Woody Allen**, que tiene una estatua en el *centro* de la *ciudad*. **Woody Allen** *elogió* mucho a *Oviedo* y allí *rodó* escenas de la *película* **Vicky Cristina Barcelona**.

Por último vamos a dar un paseo por el mundo del deporte, visitando el estadio **Carlos Tartiere**, el cual es la *sede* del Club **Real Oviedo**. El estadio rinde homenaje a Carlos Tartiere, uno de los presidentes más importantes del club. Este estadio es capaz del *albergar* a **30.000** espectadores.



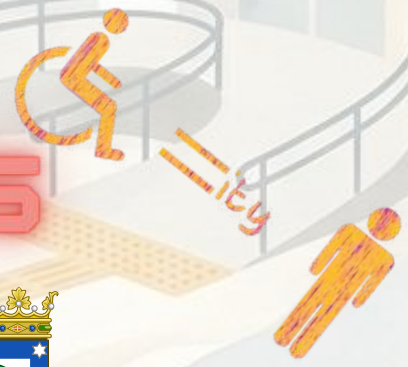
31

## ¿Por qué quiero ir?



Oviedo es una ciudad que se *recorre* de maravilla **a pie**, con un *casco* *histórico* **peatonal** que parece sacado de un cuento. Esto es para mi lo esencial para expresar la capital asturiana, además de *conocer* el lugar de dos *grupos* *favoritos* míos: **Avalanch** y **Warcry**.

# LUGARES ACCESIBLES



## Madrid



### Naturaleza y cultura

Zona centro-este de Madrid

#### 1. Madrid Río.

Madrid Río es una buena opción para empezar el día de forma tranquila.

El paseo es totalmente *llano* y *accesible*, por lo que resulta cómodo para *caminar* o desplazarse con **silla de ruedas**.

Además, cuenta con zonas de descanso, espacios con sombra y *bonitas vistas* al río **Manzanares**.

Es un lugar ideal para comenzar la ruta sin prisas y disfrutando del entorno.

#### 2. Museo Arqueológico Nacional.

El *Museo Arqueológico Nacional*, conocido como MAN, es un espacio **cultural** muy recomendable.

Dispone de *accesos adaptados*, **ascensores** y *salas amplias* que facilitan la visita.

La *señalización* es **clara** y el personal está acostumbrado a ofrecer apoyo a los visitantes.

Después de la visita, se puede comer por la zona de Serrano, donde hay muchos restaurantes accesibles.

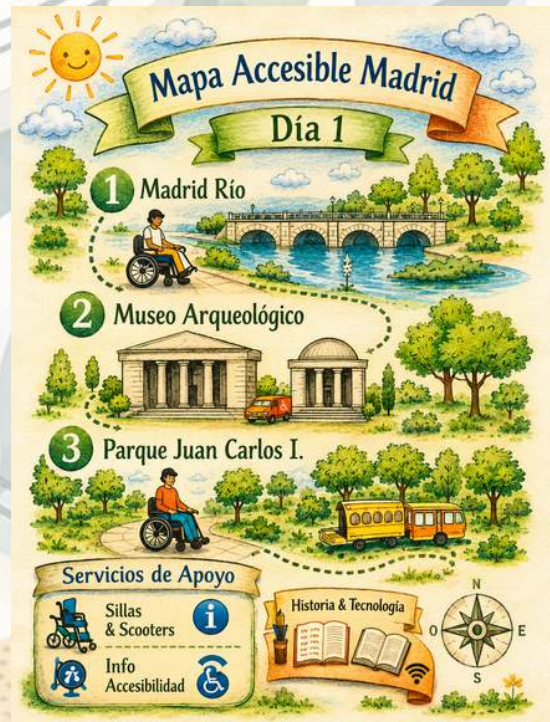
#### 3. Parque Juan Carlos I.

El *Parque Juan Carlos I* es uno de los parques más accesibles de Madrid.

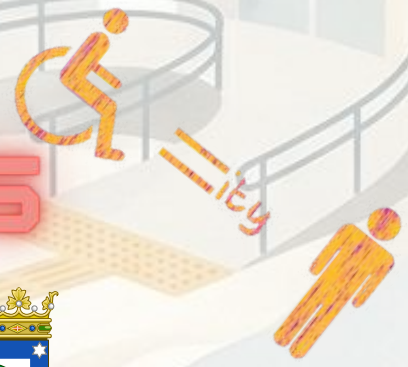
Tiene *camino*s **amplios**, zonas tranquilas y espacios agradables para descansar.

También cuenta con un trenecito gratuito, aunque es recomendable consultar los horarios antes de ir.

Es una buena opción para terminar el día en contacto con la naturaleza.



# LUGARES ACCESIBLES



## Madrid



### Historia y tecnología

Zona centro-Gran Vía

#### 4. Centro — Palacio de Cibeles

Centro, situado en el **Palacio de Cibeles**, es un espacio **accesible** y cómodo para visitar.

Dispone de **ascensores** y salas amplias para recorrer sus exposiciones.

También se puede *subir* al *mirador*, aunque conviene *consultar* antes la *accesibilidad* del ascensor, ya que puede variar según el día.

En la *planta baja* hay una **cafetería accesible**.

#### 5. Museo Tifológico de la ONCE

El *Museo Tifológico de la ONCE* está diseñado pensando en la accesibilidad.

Ofrece una *experiencia inclusiva*, con *maquetas táctiles*, *piezas adaptadas* y un **recorrido cómodo**.

Es un museo muy recomendable para todas las personas, especialmente para quienes quieran disfrutar de una visita cultural accesible y diferente.

#### 6. Espacio Fundación Telefónica

El Espacio Fundación Telefónica es un *lugar accesible*, con ascensores y exposiciones interactivas.

Es una buena opción para terminar la ruta del segundo día.

Sus exposiciones combinan tecnología, arte y diseño, por lo que resulta una visita interesante y entretenida.



# LUGARES ACCESIBLES



## Madrid



### Restaurantes accesibles en Madrid capital

A continuación, se recoge una selección de restaurantes accesibles en Madrid, recomendables para comer o cenar sin barreras y en entornos cómodos.

#### Zona Madrid Río

**Café del Río** ofrece vistas al río Manzanares, entrada llana y una terraza amplia.

**Brasyleña Plaza Río 2** está situado en el centro comercial Plaza Río 2, que cuenta con rampas y ascensores.

**La Playa Madrid Río** es un local de tapas y cócteles con terraza sin escalones y personal atento.

#### Zona Museo Arqueológico Nacional / Serrano

**El Molinón** es un restaurante de cocina asturiana con entrada accesible y comedor espacioso.

**Tapería Madrid Río** ofrece tapas españolas y acceso directo desde el paseo peatonal.

#### Zona CentroCentro / Cibeles

**Cornamusa Cibeles** es un restaurante elegante junto al Palacio de Cibeles, con acceso mediante ascensor.

**Azotea Cibeles** cuenta con terraza panorámica, cocina mediterránea y acceso por ascensor.

#### Zona Gran Vía / Telefónica

**Rosi La Loca** ofrece tapas creativas en un espacio amplio y sin escalones.

**Gloria Bendita** tiene cocina moderna, entrada accesible y mesas amplias.

**La Cabaña Argentina** está especializada en parrilla argentina y dispone de acceso adaptado y baños amplios.

**Lola Sí Mola** ofrece cocina española en un ambiente tranquilo, con entrada accesible.



# RINCÓN DE LA SALUD



## Parkinson

### ¿QUÉ ES EL PARKINSON?



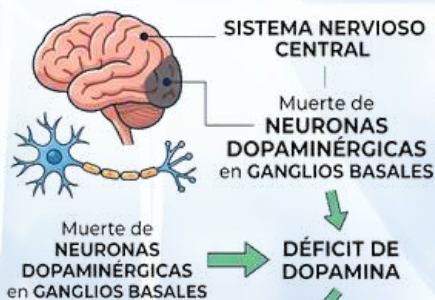
El Parkinson es una enfermedad del Sistema Nervioso Central, caracterizada por muerte progresiva de las neuronas dopaminérgicas en los Ganglios basales, la cual es una región clave para coordinar movimientos finos y automáticos. La pérdida de dopamina provoca temblores, rigidez y lentitud motora.

Actualmente se estima que la morbilidad del Parkinson en España en cuanto a la Prevalencia Total es en 2025 de 160,000 a 180,000 personas diagnosticadas con Parkinson, una Incidencia Anual de 10,000 nuevos casos y por último la Carga por Edad se estima que el 2% de los mayores de 65 años padece la enfermedad, cifra que asciende en mayores de 85 años con un 4%.

En el mundo se estima que hay mas de 10 millones de personas que viven con Parkinson, aumentando la incidencia con la edad y predominando mayormente en varones.

## CONOCIENDO EL PARKINSON: DATOS Y CIFRAS CLAVE

### ¿QUÉ ES EL PARKINSON?



### PARKINSON EN ESPAÑA

(Estimaciones 2025)



### PANORAMA MUNDIAL



# RINCÓN DE LA SALUD



## Parkinson

### SÍNTOMAS Y EVOLUCIÓN DEL PARKINSON

Los síntomas suelen comenzar de forma unilateral y progresan con el tiempo. Entre los síntomas principales, podemos encontrar tanto Motores como No Motores:

#### MOTORES:

- Temblores en reposo, se producen especialmente en las manos.
- Bradicinesia, que es la lentitud de movimientos.
- Rigidez muscular.
- Alteración de la marcha y postura encorvada.

#### NO MOTORES:

- Depresión, ansiedad y apatía.
- Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas con movimientos).
- Problemas digestivos y presión arterial baja al levantarse.
- Deterioro cognitivo y demencia en fases avanzadas.



La evolución es crónica y progresiva, la velocidad de avance varía entre personas, pero a los 10 años, muchas personas presentan algún grado de discapacidad o deterioro cognitivo.

# RINCÓN DE LA SALUD



## Parkinson

### FACTORES DE RIESGO DEL PARKINSON



Entre los **factores de riesgo** para desarrollar Parkinson podemos encontrar los siguientes:

- Edad: El riesgo aumenta especialmente después de los 60 años.
- Genética: Algunos casos tempranos (antes de los 50 años), están relacionados con mutaciones específicas.
- Exposición a pesticidas y traumatismos craneales.
- Antecedentes familiares y ciertas sustancias químicas.

#### FACTORES DE RIESGO



**EDAD**  
El riesgo aumenta especialmente después de los 60 años.



**GENÉTICA**  
Algunos casos tempranos (antes de los 50 años), están relacionados con mutaciones específicas.



**EXPOSICIÓN Y TRAUMATISMOS**  
Exposición a pesticidas y traumatismos craneales.



**ANTECEDENTES Y QUÍMICOS**  
Antecedentes familiares y ciertas sustancias químicas.

### TRATAMIENTO DEL PARKINSON



Actualmente no existe cura para el Parkinson, pero hay tratamientos para tratar los síntomas del Parkinson y son los siguientes:

- Tratamiento farmacológico con Levodopa y otros fármacos dopaminérgicos.
- Cirugía de estimulación cerebral profunda (CBS), en casos seleccionados.
- Rehabilitación con los perfiles profesionales de Fisioterapia, Logopedia y Terapia Ocupacional.
- Nuevas técnicas como HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad).

#### TRATAMIENTOS



**FARMACOLÓGICO**  
Tratamiento farmacológico con Levodopa y otros fármacos dopaminérgicos.



**CIRUGÍA (CBS)**  
Cirugía de estimulación cerebral profunda (CBS), en casos seleccionados.



**REHABILITACIÓN**  
Rehabilitación con los perfiles profesionales de Fisioterapia, Logopedia y Terapia Ocupacional.



**NUEVAS TÉCNICAS (HIFU)**  
Nuevas técnicas como HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad).

# PASATIEMPOS



## ¿Sabes quién?

Intenta adivinar de las opciones que proporciono, quien dijo lo siguiente:

- *"Prohibir los toros es una catetada"*
  - Alberto Núñez Feijóo
  - Joaquín Sabina
- *"Que ningún baboso se le pegue"*
  - Bad Bunny
  - Dady Yankee
- *"Tu reputación son las primeras seis letras de esa palabra"*
  - Ricardo Arjona
  - Maluma
- *"Si supiera que con tu vida, se fueran mis males, mandarí a matarte ahora mismo, lo juro por Dios"*
  - La mosca TSe Tse
  - Bertín Osborne
- *"Si no me quieres, te corto la cara con una cuchilla de esas de afeitar"*
  - Los hermanos Rosario
  - Las hermanas Calle.

38



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

40 41

# PASATIEMPOS



## Criptogramas

Símbolo	★	☀	♥	■	▲	♣	●
Letra	R	E	I	S	A	N	O

Pista: Algo positivo para el bienestar.



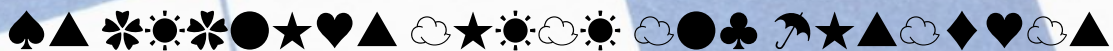
Símbolo	♠	▲	✱	☀	♣	◆	■	★
Letra	L	A	M	E	N	T	S	R

Pista: Frase sobre ejercitar la mente.



Símbolo	♠	▲	✱	☀	●	★	♥	☁	♣	☂	◆
Letra	L	A	M	E	O	R	I	C	N	P	T

Pista: Frase sobre memoria y entrenamiento.



# PASATIEMPOS



## Adivinanzas

1

Tengo agujas y no se coser, teno número y no se leer  
¿Qué soy?

2

Tiene dientes y no come, tiene cabeza y no es persona  
¿Qué es?

3

Todos me pisan, per yo no me quejo. Todos pasan  
sobre mi, pero no me muevo ¿Qué soy?

4

Tiene ojos y no se ve, tiene agua y no bebe  
¿Qué es?

5

Oro parece, plata no es. El que no lo adivine, bien  
tonto es. ¿Qué es?

6

Sube llena y baja vacía, y si no se da prisa, la sopa se  
enfría ¿Qué es?

7

Cuanto más caliente, más fresco y crujiente. ¿Qué es?

8

No tiene patas y corre, no tiene boca y habla. ¿Qué  
soy?

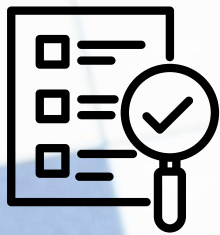
9

Siempre estoy delante de tí, poer no me puedes ver  
¿Qué soy?

10

Si me nombras, desaparezco ¿Qué soy?

# PASATIEMPOS



## RESULTADOS ¿Quién dijo...?

1. Joaquín Sabina.
2. Bad Bunny.
3. Ricardo Arjona.
4. La Mosca Tse-Tse.
5. Las hermanas calle.

## CRIPTOGRAMAS

1. Reír es sano.
2. La mente se entrena.
3. La memoria crece con práctica.

## ADIVINANZAS

1. El reloj.
2. El ajo
3. El suelo.
4. El coco.
5. El plátano.
6. La cuchara.
7. El pan
8. La radio
9. El futuro.
10. El silencio.



# El Altavoz de la Discapacidad

## COCINA CAI

El servicio de **cocina** del **CAI** se *caracteriza* por hacer *caso omiso* de las **sugerencias** y **opiniones** de los *residentes*. Ofrecen unos *menús* que continuamente se **repite**n, *incluso* en la **misma semana**, y con *poca* variedad en las **guarniciones**. Los *fin*es de *semana*, en el **desayuno**, solo el *sábado* hay **embutido** de **pavo**; los *domingos*, solo la **bollería** *de siempre*, y **últimamente** *ni eso*: **falta** siempre de todo. En muchas ocasiones solo hay bollería integral, y ni siquiera los *domingos*, cuando el **pan** está **duro**, tenemos la *opción* del **tomate rallado**. También ocurre con los *yogures*: solo hay **desnatados** en muchas ocasiones. *Echamos* de **menos mantequilla** y **mermelada**, como hace muchos años se ponía —y entonces era *todos los días*—; ahora *ni siquiera una vez* a la *semana*. Incluso había *tarrinas* de **miel** y **Actimel** en la *merienda*; solo había rollitos para comer, pero de calidad, y todos los días había bollería si no querías pan en el desayuno. La mayoría de los residentes ni siquiera han conocido esto que comento y se sorprenden al comentarlo, pero **todos coincidimos** en que *hemos ido* a **peor**. Los *menús* deben ser **saludables**, pero también **apetecibles** y **variados**. También sufrimos con **frecuencia** los *cambios* de menú porque el *género* **no ha llegado** a tiempo o **no** había *existencias* en cocina del plato previsto, con lo cual *se nos obliga* a un **plato** que **no elegimos** y que, obviamente, no nos vamos a comer. Vivir en una residencia en la que **no decides** sobre tu *alimentación* diaria **influye** en **nuestras vidas**. La alimentación es una parte importante de nuestra vida que nos afecta, no solo en nuestro estado **físico**, sino también en el **emocional**. Para los residentes, lo que está claro es que la **gestión** de la *empresa* de cocina *no da lugar a opción ni opinión* por nuestra parte, y a todos nos encantaría que se **tuviese en cuenta** que *somos quienes vivimos y comemos* en el CAI los **365** días del año.





# El Altavoz de la Discapacidad

## Cuando convivir deja de ser sencillo

En los últimos tiempos, han empezado a darse en el centro *situaciones* que invitan, como mínimo, a la **reflexión**. No se trata de hechos aislados ni de percepciones exageradas, sino de *pequeñas grietas* que, si no se atienden, pueden terminar afectando a algo mucho más grande: la **convivencia**.

*Compartir* un **espacio** no es solo *coincidir físicamente*. Implica **respetar, cuidar** y reconocer que lo común también es *responsabilidad* de cada uno. Sin embargo, cuando empiezan a aparecer conductas como la **falta de respeto**, la **desconfianza** o incluso la **intromisión** de *personas ajenas* al *entorno*, algo nos está indicando que ese *equilibrio* se está *debilitando*.

A veces, estas situaciones se manifiestan en gestos que podrían parecer menores, pero que tienen un impacto acumulativo: **objetos** que **desaparecen** sin explicación, **personas externas** que acceden al centro *sin autorización*, **tensiones verbales** que escalan más de lo necesario o el uso poco cuidadoso de espacios que son de todos.

No es una cuestión de señalar culpables, sino de asumir una realidad: toda comunidad necesita unos mínimos **éticos** compartidos. No como imposición, sino como acuerdo. No como castigo, sino como marco de cuidado.

Quizá ha llegado el momento de plantearnos, de forma abierta y constructiva, la creación de un **reglamento ético** y **moral** que nos incluya a todos: **usuarios** y **profesionales**. Un documento *sencillo, claro* y *humano*, que marque *límites*, pero también *valores*. Que no solo diga lo que no se debe hacer, sino que recuerde cómo queremos convivir.

Porque cuando las normas nacen del *sentido común* y del *respeto mutuo*, dejan de sentirse como normas y empiezan a funcionar como una guía.

Cuidar un espacio compartido no es responsabilidad de unos pocos. Es una tarea colectiva. Y a veces, poner palabras a lo que esperamos unos de otros no divide... ordena, protege y, sobre todo, previene.



# CAJÓN DE SASTRE

## RECETAS DE COCINA

El Gazpacho con conejo y caracoles, es una receta muy tradicional del interior de Alicante.

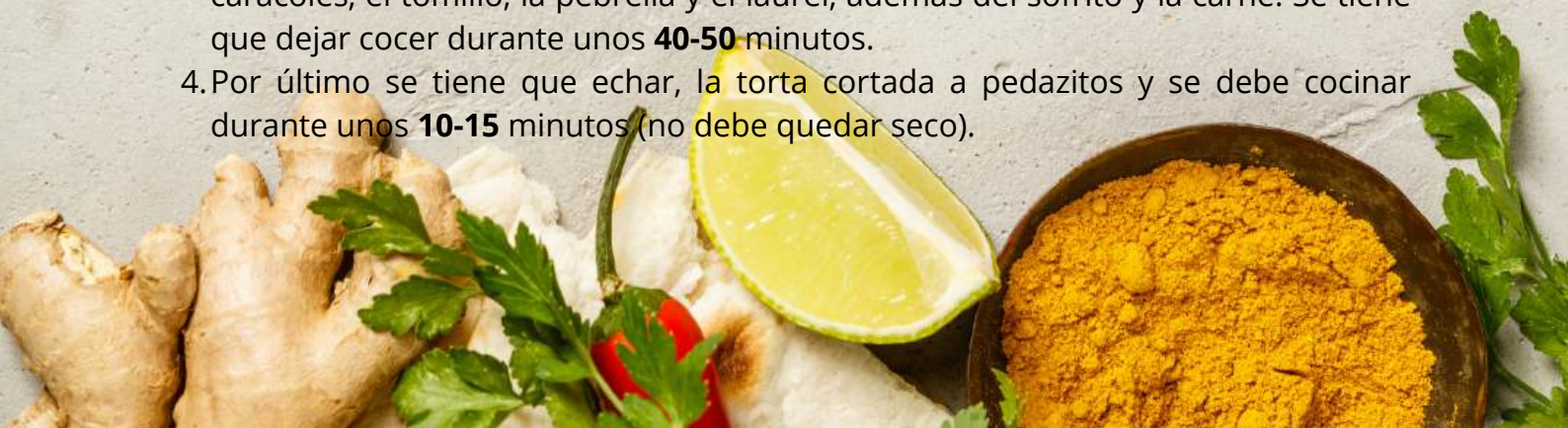
### Ingredientes para 6 personas:

- 1 conejo troceado
- ½ pollo troceado
- 300 grs de caracoles (limpios y cocidos previamente)
- 2 tortas de gazpacho manchego troceadas
- 1 cebolla mediana rallada
- 4-5 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo pequeño (opcional)
- AOVE
- Pimentón dulce (1 cucharadita)
- Una ramita de romero
- Una pizca de pebrella
- Pimienta (opcional)
- Sal al gusto
- 2 litros de caldo o agua



### Elaboración:

1. En una sartén honda, añadir un buen chorro de aceite, dorar el pollo y el conojo hasta que quede dorado. Añadir un poco de sal y retira la carne de la sartén.
2. Para hacer el sofrito, en la misma sartén, se tiene que añadir los ajos y la cebolla, cuando esté pochada, se tiene que incorporar el pimiento (si se quiere echar). Posteriormente se debe echar el tomate rallado y sofreírlo durante unos minutos y añadir el pimentón, removiendo rápidamente para evitar que se queme.
3. Para hacer el caldo, de deben añadir, los **2** litros de agua, acompañados, con los caracoles, el tomillo, la pebrella y el laurel, además del sofrito y la carne. Se tiene que dejar cocer durante unos **40-50** minutos.
4. Por último se tiene que echar, la torta cortada a pedazitos y se debe cocinar durante unos **10-15** minutos (no debe quedar seco).



# CAJÓN DE SASTRE

## ¿POR QUÉ SIEMPRE PREGUNTAMOS "POR QUÉ"?



Nuestra necesidad de preguntar "por qué" no es casualidad; es una *respuesta* a cómo *funcionamos biológica y emocionalmente* a través de estos seis pilares:

- **Instinto de supervivencia:** El **cerebro** humano **rechaza** el **caos** y busca *patrones* constantemente. Históricamente, encontrar causas (como entender el clima o el peligro de un animal) nos permitió sobrevivir y adaptarnos al entorno.
- **Construcción de sentido:** No nos basta con **observar** los *hechos*; *necesitamos interpretarlos*. Preguntar el motivo de las cosas es *nuestra* manera de **organizar** el mundo y darle un *propósito* a nuestra propia **vida**.
- **Búsqueda de control:** **Conocer** el *origen* de una situación nos *brinda seguridad*. Al *entender* la causa, sentimos que podemos **anticipar eventos** y *tomar decisiones*, lo que reduce la incomodidad que nos produce la incertidumbre.
- **Identidad narrativa:** Somos narradores por naturaleza. El "por qué" es el hilo conductor que une eventos aislados para crear una historia coherente sobre quiénes somos y qué sucede a nuestro alrededor.
- **Conexión emocional:** A menudo, *buscamos razones* para *profundizar* en nuestras **relaciones**. Entender el motivo detrás de los actos de los demás es un puente hacia la empatía y la cercanía.
- **Impulso de trascendencia:** La ciencia, la filosofía y la espiritualidad nacen de una **curiosidad** radical. Cuestionar lo establecido es lo que nos permite ir más allá de lo inmediato y evolucionar como especie.



# CAJÓN DE SASTRE

## Historia de los pueblos



Elda

Dicen que, al amanecer, en las *laderas* de **El Monastil** aún se percibe el eco de los primeros pobladores.

Allí nació **Ello**, un pequeño *asentamiento* **íbero-romano** que vigilaba el *valle* del **Vinalopó** y servía como punto estratégico.

Con el paso del tiempo llegaron **visigodos** y, *después*, **musulmanes**, que *reforzaron* la **fortaleza** y convirtieron el lugar en un *centro* importante de **comercio** y **vida**. El **castillo** empezó entonces a tener un *papel clave* en la **historia** del *territorio*.

En el **siglo XIII**, los *cristianos conquistaron* la zona y **Elda** pasó a manos de distintos señores. Destacó la *familia* **Coloma**, que en el **siglo XVI** transformó la *antigua fortaleza* en un **palacio condal**, alrededor del cual fue creciendo la villa.

Durante muchos años, **Elda** fue un lugar tranquilo de *agricultores, artesanos y pequeños comerciantes*. Sin embargo, todo *cambió* en **1858** con la llegada del **ferrocarril**. Este hecho *impulsó* el **crecimiento** de la ciudad, con nuevas **fábricas, barrios** y una **vida** *más activa*.

A *comienzos* del **siglo XX**, el **calzado** se convirtió en el *gran motor* de Elda. Lo que empezó como un trabajo artesanal pasó a ser una **industria fuerte y reconocida**, llevando el nombre de la ciudad a muchos lugares.

*Durante* la **Guerra Civil**, Elda tuvo un papel destacado al *acoger* durante un breve tiempo al **Gobierno** de la **Segunda República**.

Hoy en día, Elda es una ciudad moderna y dinámica. Conserva su historia en sus calles y museos, celebra sus *tradiciones* con fiestas como los **Moros** y **Cristianos**, y sigue siendo un referente en el mundo del calzado.

# CAJÓN DE SASTRE

## Historia de los pueblos



Elda



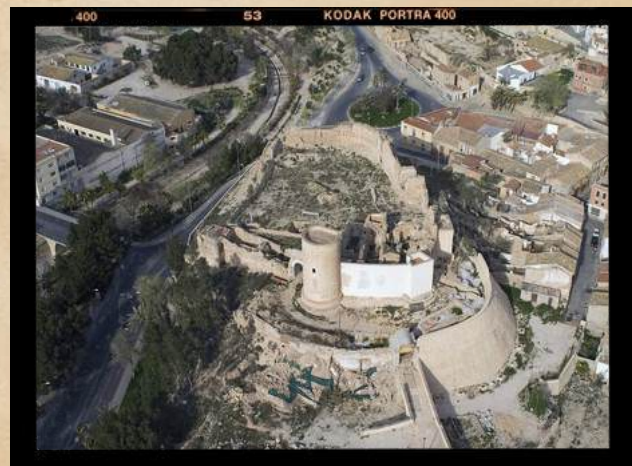
Foto Antigua  
Calle Nueva



Yacimiento Arqueológico  
del Monastil



Antigua Feria del Calzado  
La Ficia



Vista aérea de la  
Casa Condal

## Historia de los pueblos



### Petrer

Los *primeros asentamientos* en **Petrer** se remontan al *Neolítico*, hacia el **5000 a. C.**, en zonas como **El Chorrillo** y **El Almorxó**. Más tarde, alrededor del **2000 a. C.**, surgieron *aldeas agrícolas* en gran parte del territorio, *destacando* **Catí-Foradá**. También hubo *presencia íbera* (**siglos V-III a. C.**) y *romana*, con *núcleos* como la **Villa Petrarium**.

El *origen* del **actual** pueblo comienza con la *aldea musulmana* de **Bitrir**, donde en el **siglo XII** se *construyó* una **fortaleza clave** dentro de un *sistema defensivo* junto a los castillos de la zona del Vinalopó.

En **1244**, tras el **Tratado de Almisra**, **Petrer** *pasó* a **Castilla**, aunque poco después, en el **siglo XIV**, se *integró* en el **Reino de Valencia** dentro de la **Corona de Aragón**. Más adelante, *pasó a formar* parte del **condado de Elda**, manteniéndose así *hasta* el fin de los señoríos en el **siglo XIX**.

En el **siglo XVI**, la población era mayoritariamente morisca. Tras su *expulsión* en **1609**, el pueblo *quedó* muy *despoblado* y fue *repoblado* por **familias** de *localidades cercanas*. En el **siglo XVIII**, durante la **Guerra de Sucesión**, **Petrer** *apoyó* a **Felipe V**, quien recompensó su fidelidad.

Ya en el **siglo XX**, durante la **Guerra Civil**, **Petrer** tuvo un papel destacado: el *presidente* **Juan Negrín** *estableció* allí parte del **Gobierno** de la **Segunda República** en la Finca **El Poblet**, *antes* de partir al **exilio**. Actualmente, este lugar está en proceso de ser reconocido como Bien de Interés Cultural.

# CAJÓN DE SASTRE

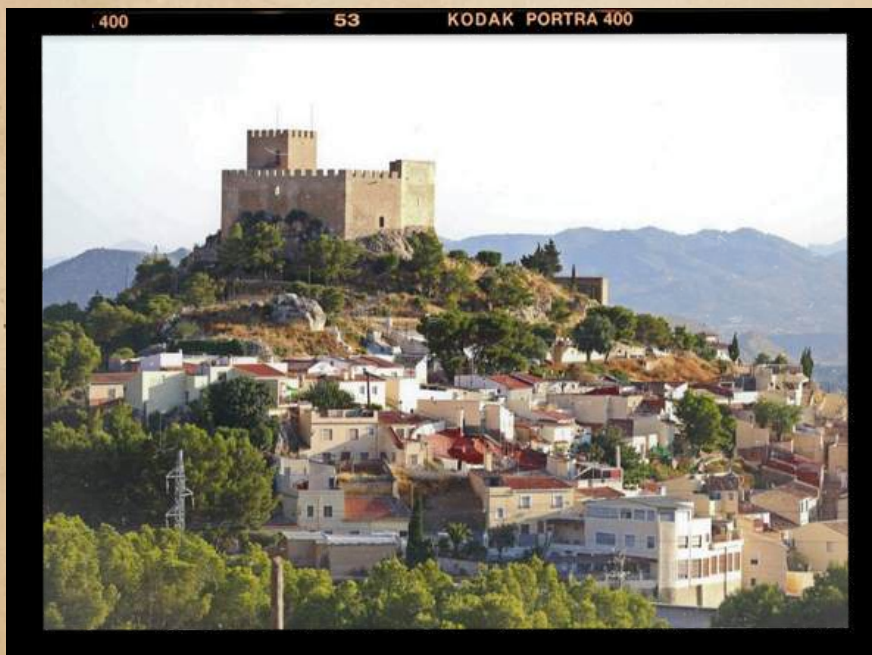
## Historia de los pueblos



Petrer



La Finca "El Poblet"



Castillo de Petrer



# ARTE +

# CULTURA INCLUSIVA

## Baloncesto Paralímpico (Wheelchair Basketball)

El **Baloncesto Paralímpico**, conocido oficialmente como **Wheelchair Basketball**, es uno de los *deportes* más *populares* de los **Juegos Paralímpicos**. Está *diseñado* para personas con **discapacidad física** que afecta a las *extremidades* o al *equilibrio*. Este deporte se juega **5** contra **5** y el objetivo es encestar el balón en la canasta rival, siendo las **medidas** de la *pista* y la **altura** de la *canasta* **igual** que en el *baloncesto* convencional.

### REGLAS ADAPTADAS

Algunas de las normas cambian para adaptarse al uso de la silla de ruedas, como pueden ser:

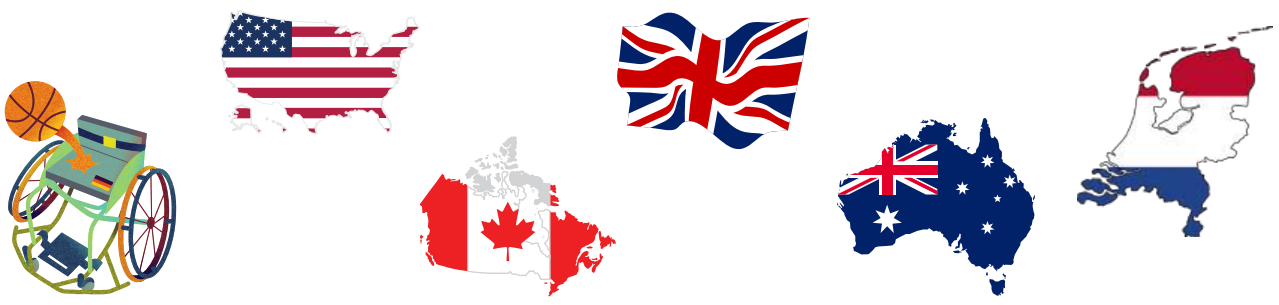
- **Regla del Bote:** el jugador puede *empujar* la *silla* **dos** veces y *después* debe **botar**, **pasar** o **tirar** el balón.
- **Contacto:** se *permite* cierto **contacto** entre sillas, pero los *choques* **peligrosos** son **falta**.
- **Clasificación funcional:** los *jugadores* se *clasifican*, según su **capacidad física** (de **1.0** a **4.5** puntos), donde la **suma total** del equipo que está en la pista **no puede superar** los **14** puntos.

### MEJORES EQUIPOS DEL MUNDO

50

Actualmente, este deporte, es uno de los deportes con mayor seguimiento dentro de Comité Paralímpico Internacional, siendo muchos países los que tienen liga profesionales.

Entre las selecciones, más potentes del mundo se encuentran: **EE.UU**, **Canadá**, **Gran Bretaña**, **Australia** y **Países Bajos**.





# ARTE +

# CULTURA INCLUSIVA

## Baloncesto Paralímpico (Wheelchair Basketball)

### REFERENTES ESPAÑOLES

**Pincho Ortega**, es probablemente es el jugador con *mayor* capacidad **anotadora** y **talento** en la actualidad. Es una *estrella* tanto en la **AMIAB** (Albacete) y en la **selección**. Su **movilidad** y **tiro exterior** lo hacen **imparable**.



**Virginia Pérez**, es en el ámbito *femenino*, la gran referente. Ha *liderado* a la selección femenina en su **crecimiento** histórico, logrando la *clasificación* para los **JJOO de Tokio y París**, además de *competir* en las *mejores* ligas europeas.



### LEYENDAS Y JUGADORES CLAVE

51

**Jordi Ruiz**, fue un *tirador* letal, que fue *fundamental* en la *medalla* de **plata** de los juegos del **Río de 2016**, especialmente con sus *lanzamientos* de **larga distancia** en momentos **críticos**.



**Diego de Paz**, es una *leyenda* *histórica*. Fue el **capitán** y *gran referente* de la *selección* durante los **años 90** y principios de los **2000**, abriendo el camino para la *profesionalización* del **BSR en España**.





ARTE +

# CULTURA INCLUSIVA

## Baloncesto Paralímpico (Wheelchair Basketball)

### HITOS DEL BALONCESTO PARALÍMPICO ESPAÑOL

El prestigio de estos jugadores se debe a los grandes resultados obtenidos por el equipo nacional:

- **Plata en Río 2016:** El mayor hito de la historia, donde **España** llegó a la **final** olímpica por **primera** vez.
- **Dominio de Clubes:** Equipos como el **Ilunion** (Madrid) y el **AMIAB** Albacete, han **ganado** múltiples **Copas de Europa** en los últimos años, lo que confirma que los mejores jugadores del mundo juegan en la liga española.
- **Diplomas Olímpicos:** La **selección masculina** ha sido fija en los **cuartos** de final en **Londres 2012, Tokio 2020 y París 2024.**





FUNDACIÓN  
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE  
Alicante