



# El poder de l'esport

## SERVEI D'ATENCIÓ PRIMERENCA

El SEDIAP és un servei concertat en l'àmbit dels serveis socials de les Illes Balears, dirigit a l'atenció i la intervenció integral a nens i nenes de 0 a 6 anys amb trastorn del desenvolupament o en situació de risc per discapacitat auditiva, a les seves famílies i entorn.

Les seves àrees d'intervenció són:

- Atenció Familiar
- Atenció Social
- Logopèdia

## SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL I PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA

El SAIPA (Servei d'Atenció Integral i Promoció de l'Autonomia), és un servei concertat amb l'IMAS que ofereix Atenció Integral a totes les persones amb grau de discapacitat i majors de 6 anys.

Les seves àrees d'intervenció són:

- Atenció familiar, Atenció Psicològica i Atenció Social
- Logopèdia
- Suport pedagògic
- Orientació i Inserció Sociolaboral
- Formació
- Accessibilitat

## PROGRAMA UVAI

El Programa UVAI, és un programa de la Conselleria d'Educació i Formació Professional del Govern de les Illes Balears que ofereix assessorament a centres educatius i suport especialitzat a l'alumnat amb discapacitat auditiva dels centres educatius de totes les Illes Balears.



G CONSELLERIA  
O AFERS SOCIALS  
I ESPORTS  
B



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ  
I FORMACIÓ  
B PROFESSIONAL



**IMAS**  
Departament de  
Drets Socials  
Consell de Mallorca

**soib**  
formació  
i ocupació

## SERVEI D'ORIENTACIÓ I INSERCIÓ SOCIOLABORAL

Accions d'orientació i inserció sociolaboral per a persones amb discapacitat sensorial auditiva, emmarcades al programa "SOIB Concertació Servei d'Orientació Professional", promogut pel SOIB i amb el finançament del Fons Social Europeu Plus (FSE+). Prestem el servei a l'Illa de Mallorca.

## SERVEI D'ATENCIÓ SOCIOFAMILIAR

El Servei d'Atenció familiar és un servei emmarcat en l'àmbit dels serveis socials de les Illes Balears, dirigit a persones amb pèrdua auditiva i les seves famílies.

El Servei a les illes de Menorca, Eivissa i Formentera, compta amb el finançament de la Conselleria d'Afers Socials i Esports del Govern de les Illes Balears a càrrec de l'assignació del 0,7% de l'IRPF, i les seves àrees d'intervenció són:

- Assessorament familiar i atenció psicològica
- Assessorament logopèdic
- Accions socials i personals
- Accions de difusió i sensibilització

**ASPAS**  
FUNDACIÓ

**PALMA:** Seu Principal

C/ Ramon Nadal, 4 • 07010 Palma • Tel. 871 57 00 73

**INCA:**

C/ Doctor Fleming, 37  
07300 Inca

**MANACOR:**

Ronda de Port, 64  
07500-Manacor



[aspas@fundacionaspas.org](mailto:aspas@fundacionaspas.org)



[www.fundacionaspas.org](http://www.fundacionaspas.org)



**fundacionaspas**

### Missió:

Defensar, reivindicar i garantir els drets i interessos de les persones amb discapacitat auditiva i de les seves famílies.



Cofinançat per  
la Unió Europea



Belma Gómez Tapias,  
mare de Daniel Alcaráz

L'esport és una activitat molt saludable, que aporta benestar al cos i ment de qualsevol, però la meva experiència com a mare de nens amb necessitats especials, és que aconseguir que ells practiquin l'esport que més els agrada, no és tasca fàcil.

Hem passat per tota mena d'experiències, des d'espais on ens han convidat a partir, clubs en els quals les proves d'accés es dilataven en el temps, sense arribar a confirmar-nos la possibilitat d'entrenar, fins a intentar-ho en esport adaptat, però que per manca de recursos va quedar en un projecte.

El problema rau, en el fet que el món de l'esport sol ser pura competició i es perd l'essència del que aporta de manera individual, aquest hàndicap creix en esports d'equip, on atendre necessitats extra, suposa un esforç que complica la inclusió.

Encara que sí que existeixen aquests espais on l'esport és per a tots, encara queda feina per fer: és necessari que famílies, entrenadors i companys, comprenguin que els nostres fills també poden.

## NOTÍCIES BREUS

5

L'IMAS concerta 210 places per a persones amb discapacitat auditiva amb ASPAS  
Serveis d'orientació per a col·lectius vulnerables

## ARTÍCLES I ENTREVISTAS

6

Activitat física, salut mental i discapacitat auditiva

Antonio Criado, professor de taekwondo

Toni Pomar Bauzá, tècnic de natació i entrenador de Isabel de la Cruz

Fundació Rafa Nadal

Carmen Trillo, entrenadora nacional d'atletisme

Fundació Mallorca Integra

## PROTAGONISTES

18

Pau

Marcos

Aina

Angi

Salah Iden

## ASPAS RESPON

21

Pot el meu fill o filla amb discapacitat auditiva realitzar activitat física o practicar esport de contacte?

## ACCESIBILITAT

22

Aprovació del Decret d'Accessibilitat Universal en espais d'ús públic

Mesures d'accessibilitat en l'esport

## ASPAS Cafè

23

### EDITA

Fundación ASPAS  
C/Ramón Nadal, 4. Palma (Illes Balears)

### DIPÒSIT LEGAL

DL PM 999-2013  
ISSN 2340-891X

### CONSELL EDITORIAL I REDACCIÓ

Jaime Ferrer • M<sup>a</sup> Magdalena Vanrell  
M<sup>a</sup> Agnès Melià • Carme Zoilo  
Mateu Bosch • Joana M<sup>a</sup> Pons  
Cati Balaguer • M<sup>a</sup> Carmen González

### COL·LABORA EQUIP TÈCNIC ASPAS

Laura Arestín  
Alejandro Larrea  
Lluís Soler  
Rocío Reyes  
Mónica Peralta  
Irene Martínez

### MAQUETACIÓ

Jaume Bennàssar

### IMPRESSIÓ

Gráficas Loyse

# GAES JUNIOR: EL NUEVO MUNDO MÁGICO DE LOS SONIDOS

Una buena audición es **fundamental para el desarrollo de los más pequeños**, pero visitar un centro auditivo puede ser todo un desafío para ellos. Por eso, en GAES, hemos **rediseñado nuestros centros especializados** en audiolgía infantil: profesionales, nueva gama de audífonos, procedimientos y espacios.

Cada detalle, hoy, está pensado para convertir el cuidado auditivo en una experiencia tan mágica, como agradable.



Infórmate  
en [gaesjunior.com](http://gaesjunior.com)

**GAES**  
**junior**  
— amplifon

## L'IMAS concerta 210 places per a persones amb discapacitat auditiva amb ASPAS

El passat 15 de març, l'IMAS va signar el nou concert social del servei d'atenció integral i promoció de l'autonomia per a persones amb discapacitat auditiva a partir dels 6 anys. Com a novetat, és la primera vegada que se signa un concert a 3 anys, prorrogable per tres anys més, amb un pressupost d'1.269.676,80 € a l'any, dotant de recursos i estabilitat a les persones usuàries, professionals i la pròpia entitat per a un recurs clau com és aquest servei. El nou concert ha suposat un augment de 20 places sobre les quals ja existien en el concert anterior. El model de concert social pel qual aposta l'IMAS amb les entitats del tercer sector, és símbol de qualitat en el model d'atenció, estabilitat i compromís.

Aquest servei presta atenció integral a persones usuàries i famílies des del primer moment, oferint suports per tècnics especialitzats de l'entitat en funció de la necessitat de cada persona. Entre les àrees d'atenció destaquen el suport logopèdic, orientació per a la inserció, suport pedagògic, accessibilitat, atenció psicològica, etc. El marc de la concertació suposa una garantia per a les persones ateses, assegurant la prestació del servei i garantint les seves condicions.

Des de l'IMAS volem agrair i posar en valor la labor desenvolupada per ASPAS, que representa un referent en matèria de discapacitat auditiva a Mallorca.



**Andrés López Adarve**  
Director insular de Persones amb Discapacitat i Innovació Social  
Institut Mallorquí d'Afers Socials



## Serveis d'orientació per a col·lectius vulnerables

Aquest passat mes de març el SOIB ha concertat els serveis d'orientació per a col·lectius vulnerables amb 24 entitats del tercer sector amb trajectòries consolidades, per tal d'afavorir la inserció laboral d'aquests col·lectius.

Entre aquestes entitats es troba Fundació ASPAS, que implementarà el programa "SOIB Concertació Servei d'Orientació

Professional", promogut pel SOIB i amb el finançament del Fons Social Europeu Plus (FSE+).

El concert, que té una durada de dos anys prorrogables fins a deu, garanteix la continuïtat dels serveis que les entitats del tercer sector social prestàvem fins ara mitjançant la presentació a convocatòries de subvencions. Així, el concert permetrà que les entitats del

tercer sector, puguem donar aquest servei d'orientació i inserció sociolaboral amb més estabilitat, amb condicions de més qualitat per a les persones que treballen a l'entitat així com en l'atenció que es presta a les persones usuàries.

Aquest concert és capdavanter a nivell estatal, i posa en relleu la col·laboració pública i privada en l'àmbit de la inclusió social.



**Cofinançat per la Unió Europea**



# Activitat física, salut mental i discapacitat auditiva

A ningú no se li escapa que l'activitat física és fonamental pel benestar del nostre cos. El que ventura ja no és tan obvi és la relació entre aquesta i la salut mental, el benestar psicològic.

Malgrat de l'heterogeneïtat de què fem sempre menció quan parlem de discapacitat auditiva, podem afirmar que, de forma genèrica, aquesta pot comprometre el benestar emocional i és, per tant, un factor de risc en aquest sentit. Si entenem l'activitat física com un factor protector, esdevé especialment important incorporar-la en la vida d'aquelles persones especialment vulnerables des del punt de vista de la salut mental.

Vegem a grans trets les principals problemàtiques d'índole emocional que poden presentar les persones amb Discapacitat Auditiva i com l'activitat física pot contribuir-hi positivament:

- **Alerta i ansietat:** La pèrdua auditiva comporta un dèficit en la recepció d'informació provinent de l'entorn. La persona afectada es veu molt sovint abocada a haver de compensar aquesta pèrdua d'informació adoptant una actitud d'hipervigilància que, si es dona de forma sostinguda en el temps, pot comportar alts nivells de tensió i ansietat. Des d'aquest punt de vista, realitzar activitat física de certa intensitat permet alliberar tensió mentre es du a terme i romandre relaxat/da després.
- **Estat anímic:** Hi ha molts aspectes lligats a la discapacitat auditiva que poden atemptar contra l'estat d'ànim i, en el pitjor dels casos, acabar en quadres depressius: la irrupció més o menys



Sergio Aguiló

sobrada de la DA en el cas de persones amb una etapa prèvia considerable com a normoients i les limitacions que suposa en tots els àmbits de la seva vida; la indefensió davant la gran quantitat de barreres comunicatives que, malgrat els avenços en matèria d'accessibilitat, encara es troben en la nostra societat; la soledat que senten les persones afectades degut a la incomprensió per part de les altres de què és la DA i de l'abast que té; en definitiva, i per tot això, el fet de veure menys capaces de manejar-se eficaçment en l'entorn. En aquest sentit, és ben conegut que l'activitat física genera endorfines, unes substàncies pròpies del nostre organisme que actuen en aquelles àrees cerebrals implicades en la sensació de plaer i benestar. Per aquest motiu, l'activitat física esdevé un dels pilars fonamentals



Lluc Sastre

en l'abordatge tant de quadres depressius com ansiosos.

- **Autoestima i autoconcepte:** Com s'ha dit, les persones amb DA poden veure minada la seva autoestima a causa de les dificultats amb què es troben a l'hora de desenvolupar-se en els diferents àmbits (escolar, laboral, familiar, social...). En l'activitat física i l'esport la comunicació no té un pes tan important com en altres àmbits i, per tant, suposen una oportunitat d'autorealització personal i d'autovaloració positiva.

En conclusió, els beneficis tant físics com psicològics que aporta l'activitat física i l'extensíssim ventall que aquesta ofereix fa que tothom, siguin quines siguin les seves característiques, hi pugui tenir cabuda.

# Antonio Criado, professor de taekwondo

N'Antonio Criado té 47 anys i una pèrdua auditiva moderada bilateral. Empra audiòfons des dels 43.

**Quan va començar la teva relació amb l'esport?**

Des de ben petit, sempre he fet esport. Tenc un caràcter molt competitiu i a l'escola estava a l'equip de corredors. Després, als 17 anys a Cullera (València) el meu poble natal, vaig començar a practicar taekwondo, però a l'inici dels estudis superiors de música, per la fesomia de l'instrument que estudiava, el trombó de vares, vaig pensar que era un poc incompatible la pràctica d'un esport de contacte amb els estudis superiors, per si em pegaven un cop al llavi i no podia continuar els estudis.

**Quin esport practiques en l'actualitat i des de quan? A quin nivell?**

Vaig reprendre a l'esport als 31 anys i vaig començar amb taekwondo. A l'actualitat, practico taekwondo, hapkido en la modalitat de hankido, haidong i un poc de kick boxing. On més nivell tenc és en el taekwondo, ja que ajudo al meu mestre al club donant classes als més petits i ara estic preparant-me per a l'examen de tercer dan. Soc amateur, però entreno a nins, entre ells els meus fills, que han aconseguit medalles a escala nacional i internacional.

**Quin pes té en la teva vida?**

Doncs ara mateix, molt. He canviat la meua activitat professional un poc motivat per la dedicació a les arts marcial. El treball que tenc ara em permet dedicar més temps a la meua passió.

**Què t'atrau en especial d'aquest esport?**

Els valors que transmet. No és només esport de contacte; hi ha una filosofia intrínseca, que vol que tots els practicants tinguin una forma de vida, seguint uns valors: disciplina, autocontrol, cortesia, perseverança, companyonia, esperit indomable, i sobretot, integritat.

**En quin sentit i mesura la pràctica esportiva s'ha pogut ressentir de la pèrdua auditiva en el teu cas? Si és així, quines estratègies o adaptacions has dut a terme?**

En les arts marcial normalment les indicacions es donen cridant, aleshores no hi ha cap problema per a la seva pràctica. En el meu cas, fins que no em vaig posar audiòfons, al ser totes les indicacions en coreà, no ho entenia massa bé o no ho pronunciava bé. Amb els audiòfons i no tenir a ningú darrere, ja no he tingut cap problema.



# Toni Pomar Bauzá, tècnic de natació i entrenador de Isabel de la Cruz

Isabel és una noia de 15 anys amb discapacitat física i auditiva que va començar a nedar per a millorar les seves habilitats motrius i ara està competint a A6 a escala nacional en natació adaptada.

**Quant fa que ets entrenador d'un equip de persones amb discapacitat?**

Com a tècnic d'esport adaptat i d'esport convencional a la vegada, fa uns 30 anys de vida esportiva i laboral des de l'etapa en la qual vaig deixar de ser esportista i vaig començar a ajudar als nins i nines a millorar o a aprendre a nedar.

En el món de la discapacitat duc molt temps col·laborant amb diferents entitats fent de guia o voluntari. I des de 1994 estic vinculat amb l'esport per a persones amb discapacitat. Vaig començar treballant amb persones amb discapacitat física.

**Com vas començar a entrenar a persones d'aquest col·lectiu?**

Em va cridar l'atenció el món de la natació per a persones amb discapacitat al conviure en el mateix espai quan jo estava com a entrenador d'un altre grup de convencional. Li vaig començar a donar el valor que crec que mereixen de qualsevol tècnic que és la de veure'l de manera normalitzada. Veure la professionalitat del meu company treballant amb ells em va cridar molt l'atenció perquè em va transmetre que era un esportista més sense adjectius. El fet d'interactuar amb altres entrenadors de grups amb discapacitat va ser el que em va fer entrar en aquest món. Començarem a portar a poc a poc accions conjuntes i iniciarem la integració. Abans era una inclusió més real que ara, que sembla una inclusió més política.



**Què vas pensar (què vas sentir, com vas gestionar...) la primera vegada que vas haver d'entrenar a una persona amb discapacitat?**

Per a mi va ser com obrir una porta a un món nou que no tenia res a veure amb el que havia fet fins ara, un canvi de xip. S'havia d'investigar sempre i adaptar-se a les circumstàncies noves quan en l'esport convencional no era així. No era nedar per nedar, sinó que havies d'adaptar tots els teus coneixements a les capacitats de cada nedador amb discapacitat. El ventall de possibilitats és brutal perquè hi ha moltes diferències entre nedadors de diferents discapacitats. Tot és un repte: lluitar perquè la resta de les persones entenguin les seves necessitats, adaptar-se a les seves necessitats...

No vaig tenir gens de por a enfrontar-me a aquest nou repte. Sempre venem una imatge, però darrere d'això hi ha una por al desconegut i no tots els tècnics donen la possibilitat al fet que els esportistes amb discapacitat puguin formar part del seu grup d'iniciació esportiva. Hi ha molt pocs tècnics que siguin capaços d'afrontar aquestes situacions. Per a mi no va ser un problema i vaig buscar nedadors per a fer-los-ho saber. Si els tècnics tenen por, és perquè els falta informació i aquesta és la labor de la federació (FESAIB), però a més del coneixement fa falta molta empatia i sensibilitat, cal ser sensible amb la persona que tens davant per a saber-se adaptar a les seves necessitats.



**Creus que hi ha diferències entre entrenar a un equip de persones amb discapacitat o sense? Quins?**

Amb els audiòfons i no tenir a ningú darrere, ja no he tingut cap problema., però jo crec que les persones que no estan en al dia a dia com jo a un grup pluridiscapacitat diferenciant les tasques de cadascun al mateix temps i amb diferents consignes no saben en realitat el que és. Jo ara em veig capaç de fer una integració completa i de demostrar que els tècnics som capaços de fer-ho, d'aconseguir una integració real, ja no sols de convencional a adaptada, sinó també entre els propis tipus de discapacitat que existeixen. Perquè no hi ha hagut inclusió entre els diferents tipus de discapacitat. Jo he volgut aconseguir sempre aquesta inclusió també, amb accions esportives i socials, amb els diferents esports i tipus diferents de discapacitat.

El problema és que en el moment de formar-se falta aquesta sensibilitat que t'he comentat abans. Jo ara ho veig molt fàcil de fer. Un programa esportiu en el qual tots formaran part d'un equip, fent les adaptacions pertinents però tots amb els mateixos objectius, tots buscant un millor resultat i rendiment adequat a cadascuna de les seves discapacitats.

El treball fisiològic i el temps de l'entrenament són el mateix, però l'activitat a nivell d'exigència és diferent per aconseguir que el rendiment esportiu entre diferents nedadors sigui el mateix. Tenim les condicions adequades per fer-ho, es pot fer una inclusió completa. Només cal adaptar-se a les necessitats de cada esportista.

Ara mateix hi ha una bona convivència entre nedadors (mateixa hora, piscina i espai), però no hi ha integració entre els programes de treball dels tècnics d'esport adaptat i convencional.



**Quines barreres o quines dificultats t'has trobat entrenant a persones amb discapacitat auditiva?**

Amb n'Isabel, cap. Ha estat un luxe treballar amb ella. Ella m'ho ha fet molt fàcil, no sé si serà el mateix amb una altra persona amb discapacitat auditiva. Tenim una connexió que ha facilitat el que tinguem una molt bona comunicació. A més, duem a terme les adaptacions d'accés que se m'han recomanat des de la Fundació (ASPAS). Per a mi seria un repte tenir un altre esportista amb discapacitat auditiva, ja que crec que tinc molt a aprendre encara. Tot han estat facilitats gràcies al servei que rep n'Isabel des de la Fundació (ASPAS) que m'ha fet fer-me més sensible i pròxim a la discapacitat auditiva, igual que ella mateixa que m'ho ha fet molt fàcil també.

**Quines accions has hagut de realitzar a l'hora d'entrenar a una persona amb discapacitat auditiva a l'aigua sense poder fer ús de les seves pròtesis auditives?**

Portar una pissarra o un dispositiu-tauleta perquè tingui clara l'estructura de l'entrenament, és una cosa que vaig voler posar en marxa, però el dia a dia ens ha portat a no requerir-la perquè té molt integrat el que ha de fer. Sí que tinc en consideració que el missatge li arribi i



sigui el correcte, sempre estic de cara a ella, marc amb els llavis i gesticulo molt al dirigir-me a ella. Conversa més pròxima a menys distància, molt concisa i acompanyament visual de l'exercici que li vull marcar. Hi ha un coneixement previ del bloc d'exercicis a realitzar. Suports visuals amb gestos que acompanyen la consigna, hi ha hagut una explicació prèvia. Si veig que hi ha alguna cosa que li preocupa, sí que m'acosto a ella abans que es llevi els audiòfons per entrar a la piscina, assegurant-me que està bé abans d'iniciar l'entrenament. Per exemple, les sortides són amb contacte físic, ella està concentrada i amb el xiulet d'advertiment en el qual diuen "preparats!", li dono dos tocs amb la mà, es manté preparada i en el moment que es dona la sortida la deixo de tocar. Hi ha sortides lluminoses als carrers, però en moltes de les competicions que realitzem no se'n disposen i no s'estan utilitzant i per això, haig de recórrer al contacte físic per a donar-li la sortida. Quan jo separo la mà, ella sap que s'ha donat la sortida.

**Experiència amb grups mixtos, es pot aconseguir la inclusió en l'esport?**

Crec que t'he contestat abans, depèn de la persona tècnica amb la qual et trobis. Es pot aconseguir, només s'ha de voler.

# Fundació Rafa Nadal

La Fundació Rafa Nadal treballa amb la ferma convicció que l'esport i l'educació són eines transformadores amb les quals podem aconseguir un món millor. Acompanya a nens, nenes i joves en el seu camí cap a un futur de qualitat.

Desenvolupa diferents projectes a Espanya i l'Índia amb els quals contribueix directament a aconseguir quatre dels 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible més importants, que al seu torn es converteixen en els seus quatre grans eixos d'impacte:

**ODS 3 – Salut i benestar:** la promoció de la pràctica d'activitat física regular és una de les bases de tots els seus projectes. Fomenten que els menors i joves mantinguin hàbits de vida saludable, acompanyats d'una higiene i nutrició adequades i defensen els beneficis físics, psicològics i socials que comporta practicar esport.

**ODS 4 – Educació de qualitat:** l'educació de qualitat no és només l'educació acadèmica, també inclou l'educació no formal, l'educació en valors, l'educació física i l'educació emocional. Aspectes que treballen en tots els seus projectes utilitzant sempre com a vehicle conductor l'esport.

**ODS 10 – Reducció de desigualtats:** tracten d'oferir igualtat d'oportunitats a tots els seus beneficiaris, independentment de la seva condició, contribuint així a la seva inclusió dins de la societat.

**ODS 17 – Aliances per a aconseguir els objectius:** el seu sistema de treball sempre s'ha basat a secundar-se en col·laboradors, aliats i altres institucions per a treballar en xarxa per un mateix objectiu i potenciar el seu abast al màxim.



## Projectes

Tot aquest sistema d'intervenció es tradueix en 5 programes actius, que tenen en comú l'esport, com a principal eina de transformació social.

1- El projecte NETS (en Anantapur, l'Índia) on atenen menors de barris rurals de l'Índia a través d'activitats esportives relacionades amb el tennis, i activitats educatives d'informàtica i anglès.

2- El projecte "Más Que Tennis" per a joves amb discapacitat intel·lectual de tota Espanya, que entrenen regularment aquest esport en les diferents escoles.

3- El programa de beques Study&Play, amb el qual promocionen el talent esportiu i acadèmic de joves que volen estudiar als Estats Units.

4- El programa Play All, en el qual atenen menors de barris en situació de vulnerabilitat de Barcelona a través d'entrenaments tenístics i educació en valors.

5- Els Centres Fundació Rafa Nadal de Palma, València i Madrid, dirigits a menors i famílies en situació de vulnerabilitat, als quals ofereixen una atenció integral a través d'activitats educatives, esportives i suport psicosocial.

## Kia ClubHouse Experience

Durant la celebració de l' Australian Open i gràcies a l'aliança de la Fundació Rafa Nadal i Kia, dotze menors als quals atenen en els Centres Fundació Rafa Nadal i sis menors del projecte NETS han pogut gaudir d'una setmana d'activitats

especials a Melbourne, Austràlia.

El “Kia Clubhouse Experience” és una iniciativa impulsada per Kia amb l'objectiu d'inspirar a les noves generacions a través de l'esport, l'art i la cultura.

Per primera vegada enguany, la Fundació Rafa Nadal ha estat convidada a aquest esdeveniment internacional i alguns dels seus beneficiaris han tingut accés a aquesta enorme oportunitat.

## Trajectòria d'en Dani en el CFRN

En Dani acudeix al Centre Fundació Rafa Nadal de Palma des del curs 2021-2022. Té 11 anys i va ser adoptat quan en tenia un.

Actualment, cursa 1r ESO en l'IES La Ribera de Palma.

Va patir bullying per part dels seus companys de classe pel fet que es ficaven amb ell per ser adoptat, cosa que el menor va contar amb total normalitat durant una sessió sobre el Bullying que es va treballar en el centre, i va mostrar sentir-se molt orgullós de la seva família.

En Dani presenta Necessitats Educatives Especials derivades d'una discapacitat sensorial auditiva i Trastorn d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH).

Acudeix al Centre Fundació Rafa Nadal de Palma amb l'objectiu de millorar la relació entre iguals, la seva relació interfamiliar i conèixer gent nova. Els seus pares estan molt implicats en el centre i també participen en els tallers i jornades familiars.

Li encanta participar en les activitats educatives i esportives que s'ofereixen en el centre i és un referent positiu dins del seu grup.

Té bona relació amb tots els seus companys, els ajuda i afavoreix la



resolució de conflictes, adoptant una posició medidora.

Quant a l'esport, en Dani té molt bones aptituds i qualitats, la qual cosa li permet moure's bé en pràcticament totes les activitats, mostrant especial habilitat en el tennis i l'atletisme.

La pràctica d'esport afavoreix la seva autoestima, ja que el fa sentir bé, durant i després de l'activitat. Facilita també el desenvolupament de les seves habilitats comunicatives a l'hora de relacionar-se amb els altres, la qual cosa afavoreix la seva integració, així com el seu desenvolupament personal.

És un nen amb molta sensibilitat i capacitat per a expressar els seus sentiments i mostra gran empatia cap als seus companys i cap als seus referents educatius.

El viatge a Austràlia va ser una increïble experiència per en Dani i el va gaudir moltíssim des del primer minut.

Ha estat conscient de l'oportunitat en tot moment i s'ha mostrat sempre molt agraït i li ha fet especial il·lusió conèixer

en Rafa Nadal en persona, ja que l'admira molt.

Per en Dani, aquest viatge suposava molts reptes personals, com separar-se de la seva família, dels amics, compartir habitació amb un altre company, conviure amb altres persones durant una setmana, fer un viatge en avió transoceànic, així com assumir la responsabilitat de prendre's la medicació, tenir cura de l'audiòfon, etc.

I encara que sempre hi ha coses que es poden millorar, la seva actitud i comportament en tot moment van ser exemplars, mostrant-se molt col·laborador.

La família també ha destacat pel seu tarannà positiu, col·laboració i predisposició confiant en l'equip i en l'entitat perquè el menor pogués gaudir d'aquesta experiència.

A nivell familiar, creiem que aquesta experiència ha pogut marcar un abans i un després, afavorint així la confiança, la maduresa i seguretat en si mateix.

## Entrevista a en Dani

**Des de quan acudeixes al Centre Fundació Rafa Nadal de Palma?**

Fa dos anys que acudeixo al Centre Fundació Rafa Nadal de Palma.

**Què és el que més t'agrada del CFRN?**

El que més m'agrada de la CFRN és que aprenem valors i esport. També fem activitats que m'agraden molt com jugar a jocs interactius amb l'ordinador, tipus tetris que ens ajuden a pensar.

**Com creus que ha influït en la teva vida acudir al centre i què creus que has après?**

Crec que ha influït molt positivament, ja que m'ha ajudat a socialitzar amb altres companys i conèixer gent nova que em fa sentir feliç. He après a entendre el respecte des de l'esport i m'ha ajudat a continuar aprenent com fer nous amics.

**Quines són les activitats que més t'agraden i per què?**

Les activitats que més m'agraden són les d'esport, ja que jo adoro molt l'esport perquè jo veig una pilota de qualsevol tipus i vaig corrent darrere d'ella. Realitzem esports d'equip (handbol, futbol i bàsquet) i esports individuals (tennis o bàdminton).

**Has fet bons amics en el CFRN? Com són els companys que van al centre amb tu? I els professionals?**

Sí, he fet bons amics en el CFRN. Els companys que van amb mi al centre són educats, amables i molt graciosos. I els professionals també són molt amables amb mi, m'ajuden un munt i em respecten molt.

**T'has sentit integrat i creus que el centre és un espai segur on pots ser tu mateix?**

Puc ser jo mateix perquè em sento segur amb els meus amics i perquè CFRN m'ajuda a desconnectar de coses dolentes o que no m'agraden. Em sento



integrat des del primer dia que vaig arribar a CFRN.

### KIA Clubhouse Experience

**Què vas pensar quan vas ser seleccionat per a participar en la Kia ClubHouse Experience d'Austràlia i per què creus que has estat un dels triats?**

Quan vaig ser seleccionat vaig sentir que no m'ho podia creure, que jo havia estat seleccionat per a poder anar a Austràlia?, vaig flaquejar. Crec que vaig poder ser un dels triats, perquè em porto molt bé allí, respecte als companys i els professors.

**Com va ser aquella setmana? Quines activitats et van agradar més?**

Aquella setmana va estar molt bé, va ser genial. Em va agradar un munt la ciutat, era molt bonica. Les activitats que més em van agradar van ser: veure el zoo, conèixer en Rafa Nadal, jugar a tennis i visitar l'Open d'Austràlia en poder veure-hi un partit.

**Què has après en la Kia ClubHouse Experience?**

He après coses noves dels animals d'Austràlia, a com jugar a tennis, a parlar en anglès i responsabilitat, ja que era la primera vegada que viatjava sense la meua família.

### Esport

**Creus que l'esport és important per a la vida de les persones?**

Sí, per a tenir bona salut física i mental.

**Quins beneficis creus que aporta l'esport?**

Ens ajuda a estar forts, tenir bona salut física i mental.

**Què significa per a tu portar una vida saludable?**

Menjar sa, fer esport diverses vegades a la setmana i dormir i descansar bé.

MED<sup>EL</sup>



## Hecho para los Niños.

A prueba de salpicaduras, a prueba de manipulaciones y a prueba de suciedad— SONNET 2 es lo suficientemente resistente para cualquier juego de niños. Además también puede hacerlo impermeable con el WaterWear.

SONNET 2 Hecho para su hijo o hija  
Descubre más en [medel.com/sonnet2](http://medel.com/sonnet2)



hearLIFE

[medel.com/esl](http://medel.com/esl)



# Carmen Trillo, entrenadora nacional d'atletisme

**Carmen Trillo és l'entrenadora de Nil, esportista d'atletisme amb discapacitat auditiva. A la següent entrevista ens explica la seva experiència en el món de l'atletisme adaptat.**

**Bon dia, podries presentar-te?**

Soc na Carmen Trillo, entrenadora nacional d'atletisme. L'atletisme m'ha format com a persona i m'ha ofert una experiència de vida que ha contribuït al desenvolupament dels meus valors. Em vaig iniciar com a esportista quan era una nena i ara porto quinze anys concentrada en ser entrenadora d'atletisme, per a mi és molt important formar al bressol dels futurs atletes.

**Com has arribat a ser entrenadora d'atletisme adaptat?**

Fa cinc anys em vaig adonar que hi havia un grup d'atletes que em necessitava més que la base. Eren el grup d'atletes d'adaptada, per a mi, grans oblidats/es i en els quals ningú pensa. Existeixen molts grups d'esport en els quals deixen que participin nins i nines amb discapacitat, però això no vol dir que s'adaptin a aquestes persones, sinó que són aquest grup que s'ha d'adaptar a les altres persones. Si l'entrenador no sap com treballar, té a l'infant amb discapacitat amb altres menors o aturat sense participar en l'activitat, perquè no té les eines per a fer-los evolucionar, créixer i sentir-se útils. A partir d'aquí, em vaig adonar que cal treballar l'esport adaptat de forma professional, ja que per desgràcia no hi ha gaires oportunitats per a ells. Per això, vaig formar una escola d'atletisme i natació on la prioritat són els atletes adaptats.



**Com és el grup al qual estàs entrenant?**

El grup al qual estic entrenant està compost per vint-i-dos atletes repartits en dos grups d'uns deu o dotze atletes. En aquest grup no hi ha cap límit d'edat i abasta tot tipus de discapacitats. Es fa un treball individual perquè funcioni el grup en conjunt treballant tots el mateix, però cadascun al seu nivell i adaptat a les seves necessitats. S'adapta el treball a cada atleta i tots realitzen la mateixa activitat, però oferint-los les mateixes oportunitats d'èxit perquè puguin ser competitius entre ells. Valors, respecte i educació són les normes que els demano per a tothom.

**Quines accions o estratègies duus a terme perquè tots puguin participar?**

Tot s'adapta a cada edat, a cada discapacitat i a cada nen. Per tant, tots se senten superats, actius, empoderats, contents i inclosos socialment en un grup. Us poso un exemple: si volem treballar la velocitat de reacció, dissenyo l'activitat pensant a donar una sortida visual per als atletes amb discapacitat auditiva, deixo que els atletes de paràlisi cerebral estiguin asseguts en un banc i

no en el sòl, que els atletes amb discapacitat física surtin d'una posició més avançada i tot amb la finalitat que hi hagi una competitivitat real entre ells i ningú s'avorreixi ni es frustri. Hi ha igualtat perquè tots tinguin l'oportunitat d'arribar primer en alguna activitat i els companys s'animen els uns als altres.

**Quines dificultats consideres que pot presentar una persona amb discapacitat auditiva que practica atletisme enfront d'una altra sense cap mena de pèrdua auditiva?**

Jo només veig una dificultat i és que, la discapacitat auditiva fa que el so t'arribi més tard o que no el puguis sentir bé si no es compleixen uns requisits a nivell acústic, per tant, això els podria entorpir i no deixar realitzar l'activitat com a la resta. Si no, et poses davant de la persona amb pèrdua auditiva, marques la seva atenció i en comptes de donar una sortida auditiva li ofereixes també la sortida a nivell visual, perquè aquesta persona pugui reaccionar al mateix moment que la resta dels seus companys. A l'hora d'explicar les activitats ho faig igual, em poso davant, marc la seva atenció i m'asseguro que el missatge arriba correctament i si no el repeteixo les vegades que siguin necessàries.

**Creus que falten recursos per a adaptar l'esport a les persones amb discapacitat?**

No és que faltin recursos, és que no n'hi ha. Hi ha un error en el concepte que caldria canviar, es vol aconseguir igualtat, però iguals no ho seran mai, ja van néixer diferents i el que volem és oportunitat i no igualtat. Igualtat és posar-los a tots el mateix calaix, però hi ha nens més baixos, nens més alts i nens mitjans, llavors sempre se n'aprofitaria el més alt perquè el calaix és el mateix. El que volem és un calaix alt per a qui sigui baix, un calaix mitjà per qui sigui

mitjà i un calaix baix per a qui sigui alt. Volem que tots i totes puguin veure-hi a través d'aquesta tanca. Tothom és capaç de tot amb les adaptacions necessàries per a cada persona. Al final tots som iguals, cadascun té el seu propi recorregut, però tots som capaços de poder arribar a la meta. Després hi ha un recorregut, aquí és on hem de fer-ho bé, cadascun té el seu camí, les tanques seran més altes o menys, però tots podem saltar-les.

**Si algú et digués que una persona que no sent no pot practicar atletisme, què li diries?**

Li diria que està equivocat i que em demostris que no es pot, perquè jo sí que li puc demostrar de mil maneres que sí que es pot i m'és igual l'edat i el grau de pèrdua auditiva com una altra mena de discapacitat.

**Quins beneficis creus que té l'esport per a la salut a nivell emocional?**

Felicitat, activitat, sociabilitat, dinamisme... a qualsevol persona li aporta el mateix, però potser la persona amb discapacitat en el seu dia a dia requereix més d'aquestes coses, perquè un dia d'una persona amb paràlisi cerebral és més difícil que algú que no la té. Tots necessitem l'esport en la nostra vida. Té també un gran benefici social. Sempre dic això, que em dedico a millorar vides a través de l'esport, perquè l'esport les millora.

**Loles i Pedro, mare i pare de Nil Palmer, ens conten l'experiència del seu fill en l'atletisme**

**Quin temps fa que en Nil fa esport?**

En Nil fa ja gairebé 3 anys que va començar a fer atletisme. Tenia 4 anys.

**Sempre havíeu volgut que en Nil practiqués algun esport? Per què?**

Tenim clar que practicar algun esport és essencial per a qualsevol persona, i més encara per a un nen en creixement.



Nil Palmer

**Què vas pensar abans d'apuntar-lo, per què vas valorar que aquesta era la millor opció per a ell?**

En Nil havia provat altres esports, com arts marcials i natació, però en aquest moment vam creure que necessitava més moviment, que pogués gastar tota aquesta energia que desbordava i ens tenia tan esgotats...(riu). Casualment, va sorgir un grup d'atletisme adaptat i ens va encantar la idea. En Nil podria córrer i a més amb un grup de nens tan heterogeni, era meravellós!

**Quins aspectes eren importants per a vosaltres a l'hora de triar quin esport fer?**

En Nil havia d'adquirir valors: respectar torns, aprendre el fet que tots tenim diferents capacitats, temps i maneres de comportar-nos. Havia d'aprendre a perdre, a superar-se a si mateix més que a guanyar als altres en una carrera o joc, i passar-s'ho genial.

D'altra banda, havia de ser un esport que no fos d'excessiu contacte, és a dir, que els seus implants estiguessin fora de perill era crucial. Reduir el fet que pogués colpejar-se el cap era una cosa que continuem tenint en compte. Encara

que si ara ell prengués la decisió de practicar aquest tipus d'esports no ens fa por, es protegirà aquesta zona i punt. No ha de ser un condicionant.

**S'ha trobat amb alguna dificultat realitzant aquest esport?**

En Nil sap que ha de prestar més atenció a l'entrenadora quan explica alguna activitat nova. Notàrem que en alguns moments podia actuar per còpia als seus companys. Potser la seva reacció en les sortides també era molt lenta. Quan l'entrenadora donava la sortida sonora (solen utilitzar un "ja!") reaccionava més tard que els seus companys així que va afegir un moviment de braç per a indicar-ho i arreglat. Els esports adaptats han de ser això i en aquest cas ho compleixen amb nota. Als nens amb dificultats motores se'ls redueix el recorregut o es posen tanques més baixes, colors vistosos per als quals tenen dificultats visuals, etc. però tots acaben l'activitat i se senten realitzats. Convido a qui llegeixi aquest article a que vingui a un entrenament, sortiran d'aquí plorant d'emoció. Nosaltres encara continuem emocionant-nos amb l'avanç que han fet molts d'infants que a penes podien caminar.

**Heu vist algun canvi en ell des que fa aquest esport? O quins beneficis creieu que li aporta la seva pràctica?**

Per descomptat. En Nil és menys rígid, ha après a perdre i també a guanyar, a tenir una rutina, un concepte nou de superació personal i comença a valorar la superació dels altres companys també. A més, com diu ell, té "unes cames súper fortes" (riu).

**Ho recomanaries a altres famílies?**

Recomano a les famílies que no es posin límits ni a ells ni als seus fills. Ells poden fer el que es proposin, només has de donar-los l'oportunitat. I l'atletisme adaptat és un gran esport que dona OPORTUNITAT A TOTS.



Aurora Sampol (educadora social), Marcelo Scazziotta (tècnic esportiu) i Cati Miralles (psicòloga), que som els tres co-fundadors de l'entitat

## Fundació Mallorca Integra

Fundació Mallorca Integra és una entitat que porta treballant gairebé 5 anys i que sorgeix per iniciativa de tres professionals amb experiència en el sector social que detectem en el seu moment moltes necessitats sense cobrir en el nostre entorn. Teníem idees per a nous projectes i vam posar en marxa la fundació per a dur-los a terme, amb la finalitat de contribuir a la creació de noves oportunitats i al foment de la inclusió social.

**Quin tipus d'esports ofereix a les persones que acudeixen a la vostra Fundació?**

Tenim diversos projectes socioesportius en marxa i adaptem l'activitat al grup al qual es dirigeix. En el programa dirigit a persones amb diversitat funcional promocionem la realització d'esport recreatiu a través de les escoles de futbol, bàsquet, natació, ball, pàdel i activitats multiesportives.

**Quins beneficis creieu que aporta l'esport a la salut mental?**

Tenim molt clar que practicar esport és invertir en salut mental, ja que

contribueix a reduir l'estrès i l'ansietat, a millorar l'autoconcepte i l'autoestima, a treballar les habilitats i relacions socials i a millorar capacitats cognitives (per exemple, la memòria i l'atenció), entre moltes altres coses.

**Penseu que una persona amb discapacitat té les mateixes oportunitats de realitzar esport que una altra persona sense discapacitat?**

Creiem que en els últims anys s'han fet alguns avanços en aquest aspecte, ja que la pandèmia i tot el que vàrem viure després va posar sobre la taula la importància d'incloure l'esport en el dia a

dia de totes les persones. Malgrat això, encara no hi ha una suficient oferta de qualitat i continuada en el temps d'activitats esportives adaptades o inclusives. La Fundació lluita cada dia per a poder aconseguir espais, horaris i instal·lacions adequades per a poder desenvolupar aquestes activitats, i la realitat és que no és fàcil, ja que a vegades es prioritzen un altre tipus d'activitats i/o col·lectius abans que el nostre.

**De quina forma adapteu les activitats a una persona amb discapacitat auditiva?**

Intentem utilitzar molt la demostració i senyals o indicacions visuals en els



exercicis, per a facilitar al màxim la seva participació i que puguin gaudir de l'activitat. Sempre intentem coordinar-nos amb les famílies per a poder usar les estratègies que funcionen millor per a cada cas particular.

**Si algú us digués que una persona que no hi sent no pot practicar un esport, què li diríeu?**

Que s'equivoca! Subestima les seves capacitats i possibilitats. Adaptant l'activitat i els seus objectius, poden participar i gaudir de l'esport com qualsevol altra persona i la seva evolució pot ser igualment favorable. Per sort, tenim molts exemples tant dins de les nostres activitats com en la comunitat que ens ajuden a demostrar que això no és així.

**Us resulta complicat dirigir activitats amb persones amb discapacitat?**

Amb el coneixement i les eines

professionals adequades, realitzar les activitats no resulta complicat. Al cap i a la fi, tenen els mateixos interessos i expectatives que la resta de les persones en relació amb l'esport: gaudir d'ell, passar-ho bé amb els amics i posar-se en forma. Per a nosaltres és un treball molt gratificant.

**Quines dificultats us heu pogut trobar per a adaptar l'esport a una persona amb discapacitat auditiva?**

Una de les principals és la comunicació. En les nostres activitats coincideixen persones amb diferents tipus de discapacitat i, en els casos en els quals la comunicació és exclusiva a través de llengua de signes, hi ha més dificultats perquè la persona interaccioni més, tant amb els companys i companyes com amb la resta de l'equip de la fundació.

**Alguna vegada us heu trobat a alguna família poc inclinada al fet que el seu**

**fill/filla realitzés esport per por o per no trobar cap benefici?**

Ens hem trobat tant de casos de persones que havien fet molt poc esport perquè els seus familiars (o elles mateixes) pensaven que no podrien fer determinades activitats o per por de la lesió, com uns altres en els quals hi ha experiències negatives prèvies amb l'esport (bullying, alta competitivitat, etc.). En general, una vegada s'inicien en l'esport recreatiu descobreixen que té molts beneficis i en gaudeixen.

**Creieu que falten recursos per a adaptar l'esport a les persones amb discapacitat?**

Sí, encara falten recursos tant a nivell de disponibilitat d'instal·lacions, especialment quan són cobertes, com a nivell de formació específica sobre diversitat funcional i esport adaptat per als i les professionals de l'activitat física i l'esport.

**Aural**  
**40** AÑOS A TU LADO

En Aural cuidamos de lo que más importa: tu hijo

Por eso contamos con:

- Audioprotesistas especializados
- Instalaciones y equipo tecnológico pensado para el niño
- Pruebas audiológicas adaptadas a cada rango de edad
- Programas de acompañamiento al niño y a las familias
- Facilidades y servicios post venta para garantizar un buen funcionamiento del audifono
- Programa de revisiones periódicas

Píde una cita en:  
[www.auralcentrosauditivos.es](http://www.auralcentrosauditivos.es)  
**900 29 30 78**

**Centro Auditivo Aural**  
Antoni Marqués, 36, Palma de Mallorca  
T. 971 200 347

**Aural**  
CENTROS AUDITIVOS

**ASPAS**  
FUNDACIÓ

## LES PERSONES PROTAGONISTES D'AQUESTA REVISTA ENS EXPLIQUEN LA SEVA EXPERIÈNCIA EN LA PRÀCTICA DE DIFERENTS ESPORTS

### Pau

Em dic Pau Ybarra, tinc 26 anys i em dedico a l'halterofília. He estat Campió de Balears quatre anys consecutius en la meua categoria i dos podis absoluts. M'agrada l'halterofília perquè m'ajuda superar els objectius que em vaig proposant i m'ajuda a l'estabilitat emocional. Em sento molt bé amb els meus companys de Urban Club Halterofília ja que ens ajudem tots i em sento millor perquè tinc més confiança en mi mateix, supero els meus rècords personals i adquireixo millor tècnica. Tinc molta motivació cada vegada que competeixo per intentar superar els meus rècords, també l'halterofília m'ajuda molt psicològicament; però si no aconseguixo un rècord no passa res, sé que en un futur l'aconseguiré. Jo us convido a tots a provar aquest esport en què tot són beneficis.



### Marcos

Hola, em dic Marcos i tinc 12 anys. Soc sord de naixement i porto un audiòfon a l'oïda dreta i l'esquerra un implant. L'implant me'l van posar fa uns mesos i em va molt bé, ha millorat la meua audició. Jugo al futbol, al Recreatiu La Victòria. Ara com ara no puc jugar un partit amb l'implant perquè em pot caure i me'l llevo per seguretat. Porto jugant a futbol tota la meua vida però sense equip. Fa dos anys que jugo a futbol federat i he millorat moltíssim. Un company i amic de futbol de tota la vida em parla a poc a poc perquè entengui el que em diu. Per a mi el futbol és la meua vida, com si hagués nascut per a jugar. El futbol no és només tocar la pilota, cal aprendre a jugar, no sols estàs feliç, també a vegades estàs trist per perdre, fins i tot he plorat en alguna ocasió, però el meu germà Mario m'anima des de les graderies mentre veu el meu partit. L'esport és bo per a la salut, a més si jugues a futbol fas molt exercici perquè et mous tota l'estona. Així soc jo, Marcos.



## Aina

Hola a tots, jo soc n'Aina i vos explicaré que el meu esport és natació adaptada. Jo tenc una malaltia que se nom acondroplàsia que em fa créixer més a poc a poc. Vaig començar a l'octubre i fins avui. Des d'octubre anava més a poc a poc nedant i vaig practicar fins que vaig anar més ràpid, sobretot ja faig competicions. Algunes vegades no guanyes, però no passa res, te donen punts i si passes, un dia d'abril vas a fer una competició de natació a Son Hugo. Això vol dir que t'acostes a la gran final i et donen premis o medalles, o si no guanyes res, això vol dir que ja a la pròxima jornada serà, no passa res. Vas practicant fins que ho aconseguixes. Jo me dedic a més coses, a ball modern, boleros i música tocant el violí, això són les meves altres activitats.



## Angi

Hola, el meu nom és Angi i enguany faré 13 anys. Practico Kung Fu des de fa quatre o cinc anys. És el meu esport favorit.

En Kung Fu hi ha diferents nivells representats amb els colors del cinturó que portem, per exemple, jo tinc el cinturó verd. Al principi es comença amb el nivell més baix que és el blanc, i el normal és no tenir cinturó. El nivell més alt és portar el cinturó negre que és el més avançat de tots. Després d'aconseguir el cinturó negre, aniria a classes de majors i aquí començaria un entrenament més dur.

Per a aconseguir pujar el nivell has de passar una prova. Jo vaig tenir la meva última prova el mes de febrer passat, en la qual vaig aconseguir el meu nou cinturó. En les proves es valora tot l'après en els entrenaments. És un dia en què el més important és estar molt concentrada.

A Kung Fu feim jocs per a treballar diferents habilitats com: la concentració, la força o els reflexos.



# Salah Iden

Soc en Salah Iden El Miri tinc 16 anys i estudi en l'IES Mossèn Alcover. Jugo a futbol amb el meu equip, és el meu primer any i vaig bé, la veritat. Cada vegada vaig millorant a poc a poc. M'agrada moltíssim perquè em distreu dels estudis i gaudeixo d'entrenar amb els meus companys. Tinc dificultat jugant a futbol perquè estic a juvenil i no tinc cap experiència, però tot i així continuo millorant per a ser millor que abans i ser útil per a l'equip. Jo vull dir-te que et recomano provar l'esport encara que no sigui de futbol. Cerca alguna cosa que t'agradi perquè l'esport és vida.

Al principi quan vaig entrar a l'equip era com un alumne nou que no sap parlar espanyol, però quan aprens pots conversar i adaptar-te en aquesta societat, igual que en el futbol.

Jo quan vaig entrar a l'equip, els meus companys em van respectar i quan es van adonar que tinc discapacitat, no els va importar, perquè es veu normal.

Jo de petit vaig jugar a judo dos anys, després vaig anar a natació per a aprendre a nedar dos anys, però ho vaig deixar perquè no volia més i només volia aprendre a nedar, però va ser un bon esport.

A futbol vaig sense audiòfon perquè també has de jugar amb el cap i no vull trencar-lo. El que faig en l'entrenament és concentrar-me bé i si m'estan explicant, per acostar-me per a escoltar millor o pregunto als meus companys. També em poso a l'última fila per a veure als meus companys en l'activitat que hem de fer.



Accede a todos los recursos de rehabilitación en español para acompañarte en el camino a una mejor audición.

HEARINGSUCCESS.COM



## ASPAS Respon

Són moltes les preguntes i inquietuds que les persones i famílies ens plantegen des dels diferents serveis que presta la Fundació. En aquest número de la revista ASPASINFORMA hem volgut dedicar una secció especial a aquestes preguntes, intentant donar una resposta concreta i fiable. El nostre objectiu no és tan sols el de respondre, sinó el de divulgar, augmentar el coneixement en la societat i continuar reivindicant els drets de les persones amb discapacitat auditiva i les seves famílies.

### Pot el meu fill o filla amb discapacitat auditiva realitzar activitat física o practicar esport de contacte?

La resposta és sí. Totes les persones amb discapacitat auditiva tenen el dret a practicar activitats físiques i esportives i desenvolupar-se de manera íntegra.

En moltes ocasions, la por al fet que es facin malbé les pròtesis o la dificultat d'accedir a les indicacions que requereix l'activitat, frena tant a la família com a entrenadors i entrenadores a intentar-ho. No obstant això, seguint de manera estricta les recomanacions de professionals de referència i aprenent estratègies d'accés a la informació, pràcticament qualsevol activitat es pot realitzar.

Sí que és viable poder realitzar l'activitat amb pròtesi, existeixen accessoris homologats que poden protegir aquestes pròtesis de possibles cops, sempre que l'equip mèdic ho valori adequat. També existeixen pròtesis que es poden adaptar, com les aquàtiques per a activitats a l'aigua com el waterpolo. L'ús del micròfon remot en esports com el futbol o el bàsquet també poden resultar d'ajuda.

En altres ocasions, no és tant que hagin de fer un ús estricte de les pròtesis, ja que en moltes activitats se'n pot prescindir durant un temps, si la informació és clara i accessible. Pot resultar útil l'ús de senyals, cartells i/o estratègies com l'associació d'unes certes jugades a un número que es pugui dir amb la mà i que hagin estat practicades prèviament als entrenaments.



Alan Prieto

En qualsevol cas, són d'ajuda les adaptacions visuals per accedir a les instruccions des de la distància i integrar estratègies de comunicació accessible per part de totes les persones que formen l'equip.

Com podem veure en el contingut d'aquesta revista, l'activitat física i esportiva no sols té beneficis a nivell físic, sinó també a nivell de salut mental i social. Proporciona una via

més per a poder integrar-se, ja que fomenten la superació personal, l'aprenentatge, el joc, l'exercici físic, la cooperació i la normalització entre altres.

Es fa patent, i no pot obviar-se, que és necessari que se sensibilitzi i s'assessori a totes les persones implicades, per tal que cada vegada sigui més accessible i comuna la participació en totes aquestes activitats.

# Aprovació del Decret d'Accessibilitat Universal en espais d'ús públic

El dia 24 de febrer, va entrar en vigor el Decret 1/2023 de regulació de l'accessibilitat universal en els espais d'ús públic de les Illes Balears que deriva de la Llei 8/2017, de 3 d'agost, d'accessibilitat universal de les Illes Balears.

Aquest decret té com a objecte establir les mesures i els requisits perquè els espais d'ús públic siguin accessibles, utilitzables i comprensibles per totes les persones de manera còmoda, segura i autònoma i, per una altra part, avançar de manera efectiva en la implantació de la cadena d'accessibilitat, entesa com la capacitat de tota persona d'aproximar-se a qualsevol espai, entorn o recinte, accedir-hi, usar-lo, interactuar-hi, comprendre'l i sortir-ne, amb independència, facilitat i continuïtat.

Com a elements a valorar del decret, destacam la creació de l'Oficina Autònoma d'Accessibilitat i del Consell per a l'Accessibilitat, el disseny i posada en marxa de plans d'accessibilitat anuals per part de les administracions públiques i la inclusió dels productes de suport per



a les persones sordes com són la subtítolació, el bucle magnètic i la lectura fàcil.

Fundació ASPAS com a membre de la comissió d'accessibilitat del CERMI Illes Balears ha treballat intensament amb altres entitats del sector de la discapacitat per a l'aprovació de la Llei d'accessibilitat universal i d'aquest Decret per part del Govern de les Illes Balears. Seguirem vetllant pel desplegament futur de la normativa i de les accions que d'ella se'n deriven.

D'altra banda, informar que Fundació ASPAS té en marxa una comissió d'accessibilitat formada per tècnics de l'entitat des del que hem creat una secció a la nostra pàgina web: <https://fundacionaspas.org/accesibilidad/>, on podeu dirigir les vostres consultes i consultar-hi informació relacionada.



## Mesures d'accessibilitat en l'esport

Entenem l'accessibilitat en l'esport com aquella característica que permet i facilita a qualsevol persona, sigui com sigui la seva situació, la participació en qualsevol activitat física.

**Com podem adaptar l'esport per tal que sigui accessible per a una persona amb pèrdua auditiva?**

En cada esport podem tenir en compte mesures concretes, però podem generalitzar les següents:

- Ús del micròfon remot: Sempre que sigui viable, l'ús de l'

FM serà una eina útil per a facilitar que la informació arribi a la persona de manera clara.

- **Suport/Ajuda visual** a les indicacions dels entrenadors, monitors, jutges i/o àrbitres: Serà una via útil per a rebre, prèviament, la informació de l'activitat (per exemple, les regles a seguir).

- **Gesticular i utilitzar senyals lluminoses** per a cridar l'atenció si es vol informar d'alguna cosa (per exemple, en un espai tancat podem encendre i apagar la llum a mode d'avís).



ASPAS PALMA



ASPAS FRONDA



ASPAS RAMBLA

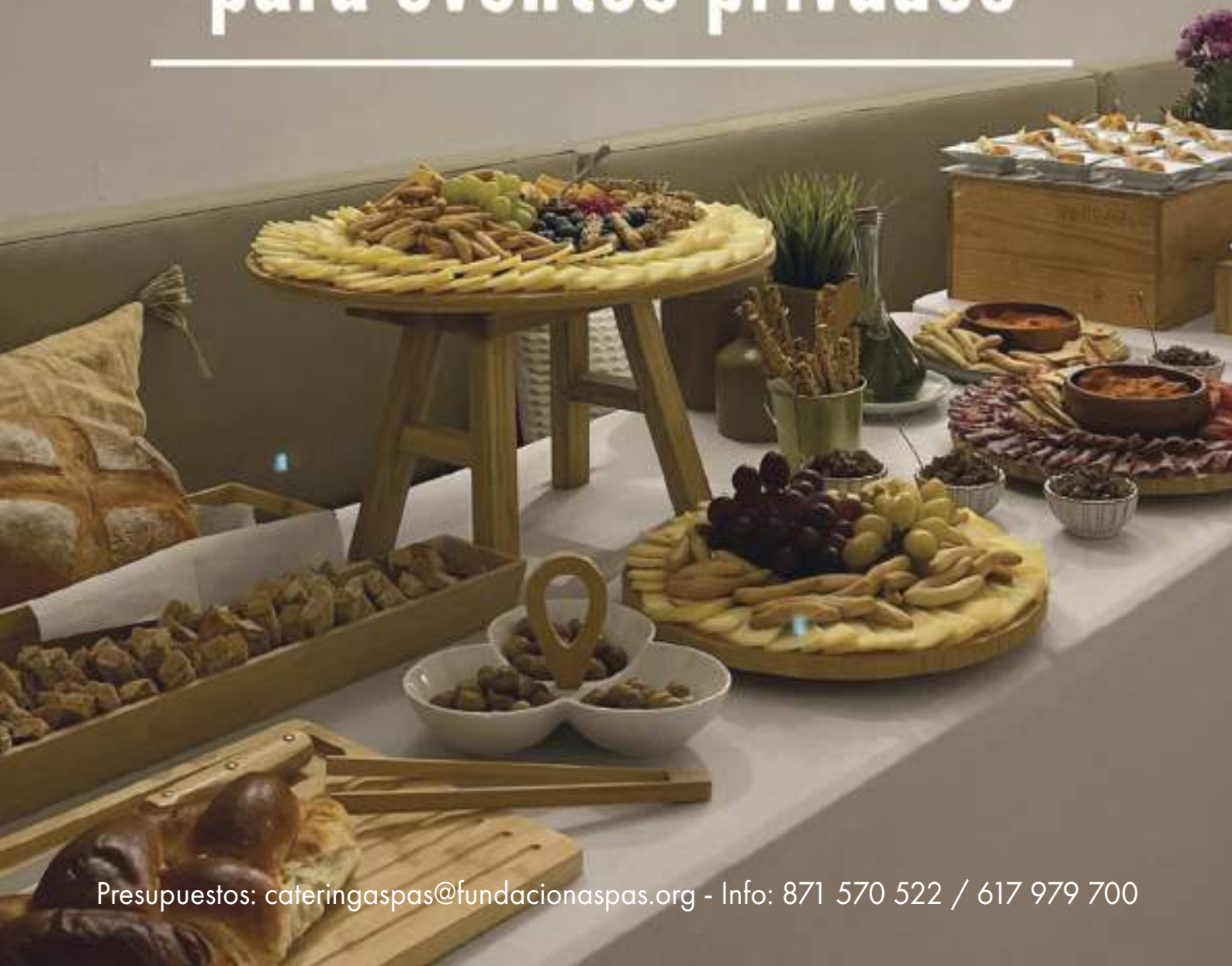
# ASPAS|CAFÉ

RAMBLA

---

**Reserva nuestro espacio  
para eventos privados**

---



Presupuestos: [cateringaspas@fundacionaspas.org](mailto:cateringaspas@fundacionaspas.org) - Info: 871 570 522 / 617 979 700