



16 Agosto, 2023

POLIDEPORTIVO

# Una potencia en deporte adaptado

Los coruñeses Ramos, Garrido, Seoane y Quereda, con opciones de llegar a París 2024

MARÍA VARELA  
 A CORUÑA

A Coruña es una potencia en el deporte adaptado. Desde la plata de Pucho Boedo en judo en Atlanta 1996 al bronce de Juan Carlos Taibo en fútbol en Barcelona 1992, los Juegos Paralímpicos de París 2024 pueden ser la confirmación de su pujanza, con hasta ocho deportistas con aspiraciones, más reales o más lejanas, de clasificarse. Tres nombres suenan por encima del resto: el nadador Jacobo Garrido, el ciclista Damián Ramos y el jugador de tenis de mesa Alberto Seoane. Pero en la carrera hacia la capital francesa aparecen otros como el de Iván Montero, Iago Fernández, Daniel Souto o Alberto Ferrol, habituales en las convocatorias de la selección española en ciclismo, esgrima, surf y doma, respectivamente, a los que habría que añadir a medallistas nacionales como la nadadora Almudena Quereda, el atleta Jairo Salgueiro (monfortino que entrena con el Riazor Coruña), y el *handbiker* Ángel López, que es presidente de ENKI, una asociación referente en el deporte inclusivo.

El trabajo de clubes como el Santiago Apóstol y el María Barbeito de gimnasia rítmica entre el colectivo de la discapacidad intelectual, en el que también destacan proyectos como el Dépor Genuine en el caso del fútbol o el del CRAT Sharks en el rugby; la labor del Club Atletismo Sada con las personas invidentes tanto en la pista como en las carreras po-



Damián Ramos, Jacobo Garrido, Alberto Seoane y Almudena Quereda. // La Opinión / Arcay/Roller Agencia

pulares o el programa *Esfuerzo de vela y piragüismo de la Fundación María José Jove* completan una completa y variada estructura desde la cima hasta la base en la ciudad.

En la cúspide de esa pirámide se encuentran tres deportistas. El que

está de actualidad es Damián Ramos, porque en el Mundial que se disputó la semana pasada en Glasgow rozó las medallas en la clase C4 tanto en la contrarreloj, en la que fue cuarto a menos de 20 segundos del podio; como en la prueba en ruta, en

la que lo intentó con una fuga a pocos kilómetros de meta, pero en la que, finalmente, se tuvo que conformar con la quinta posición. Además, sumó una octava plaza en la persecución en el velódromo. El coruñés tiene ahora la oportunidad de resar-

cirse en el Campeonato de Europa que afronta esta fin de semana en Rotterdam. Un fijo en la selección, Ramos es una de las principales bazas no solo para llegar a París 2024 sino para colgarse una medalla.

A las puertas de las preseas también se quedó Jacobo Garrido en el Mundial de natación disputado en Manchester a principios de este mes. El coruñés es uno de los gallos de la clase S9 y fue quinto en 200 estilos y sexto en 400 libres. Ya disputó los Juegos de Tokio 2020 y es un candidato casi seguro para París. Tendrá que repetir las mínimas y tener con el beneplácito del seleccionador, que siempre ha contado con él.

Alberto Seoane, por su parte, estuvo en Río 2016, donde logró dos diplomas en tenis de mesa, pero se perdió Tokio, a donde no llegó por una lesión de rodilla que le impidió competir. Recuperado y ya instalado de nuevo en A Coruña tras abandonar el CAR de Sant Cugat, ha vuelto a los podios de los torneos internacionales, como hace unas semanas en su gira asiática que le hizo sumar importantes puntos y escalar en *ranking* para soñar con París.

Los Juegos también son el sueño de Almudena Quereda, que llegó tarde a la natación, pero a tiempo para ser una de las revelaciones de las últimas temporadas, con varios títulos en S8 en su palmarés. Todavía no tiene las mínimas, pero mejora cada temporada a pasos agigantados. No importan los años o sino que se lo digan a Dani Souto, campeón del mundo de surf adaptado con visión baja parcial a los 47. A Iago Fernández, sin embargo, París le pilla pronto por edad y las aspiraciones del esgrimista se centran en Los Ángeles. Un ciclo para demostrar la pujanza del deporte adaptado coruñés.



6 Agosto, 2023

## “Este ratito en la playa nos da la vida”

Un centenar de coruñeses con discapacidad se benefician este verano del servicio de ayuda técnica y acompañamiento que la Fundación María José Jove presta en el arenal de Oza

MARÍA DE LA HUERTA  
 A CORUÑA

“El ratito que estoy en la playa me aporta vida”, resume María Dosinda Vázquez, coruñesa de 63 años, con discapacidad física desde que tenía 2, tras haber sufrido poliomielitis. Lo cuenta recién salida del mar, en el arenal de Oza, a donde acude tres veces por semana —los lunes, miércoles y viernes— gracias al servicio de ayuda en la playa que las fundaciones María José Jove y “la Caixa” prestan a un centenar de personas con discapacidad, durante la temporada estival, en el marco de su programa *Esfuerza Verano*, a través del cual ofrecen también vela y piragüismo inclusivos. María lleva apuntándose a esta iniciativa desde su puesta en funcionamiento. “Me enteré de que existía este programa por una amiga que me lo comentó y desde entonces, siempre repito. Me gusta mucho la playa yaunque vivo en A Coruña, antes estaba muy limitada para venir. Solo podía hacerlo cuando algún familiar estaba dispuesto a acompañarme. Desde que he conocido estos grupos y a los monitores ya no tengo ese problema. Me llevan hasta el agua con la silla anfibia, porque bañarme es lo que más me gusta (aunque también tomo el sol), me ayudan en todos los desplazamientos... y estoy encantada. Además, el tiempo que pasamos aquí, también me aporta el estar acompañada y poder conversar con personas que no pertenecen a mi círculo habitual”, resalta esta coruñesa, antes de hacer hincapié en que, sin iniciativas de este tipo, “una actividad tan sencilla como ir a la playa”, a muchas personas que se encuentran en una situación similar a la suya, “les resultaría imposible”.

“El programa *Esfuerza* empezó en 2007, y la actividad de playa, en 2009. Cada año, con la llegada del verano, cambiamos lo que es la actividad de piscina, que se lleva a cabo en la Residencia Rialta, por este acompañamiento, para que las personas con discapacidad puedan disfrutar también de jornadas playeras con ayudas técnicas”, explica Xabier Casal, responsable del área de Actividad Física Saludable de la Fundación María José Jove y del programa *Esfuerza*, quien detalla que el servicio de ayuda en la playa se lleva a cabo en el arenal de Oza, gracias a un convenio con el Ayuntamiento de A Coruña, desde el 28 de junio y hasta el 15 de septiembre, en horario de mañana y tarde (de lunes a viernes, de 11.00 a 13.45 y de 14.15 a 17.00 horas). Esta iniciativa permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar. Durante la jornada, los técnicos de nuestra Fundación les facilitan el acceso a la arena y al mar, mediante ayudas técnicas —puesto que disponemos de sillas anfibas, un andador, muletas...—, además de acompañarles durante toda la jornada”, reitera Casal, quien reivindica que *Esfuerza*, el programa en el que se engloba esta



Integrantes de uno de los grupos de la actividad y acompañantes, junto a técnicos y responsables del programa ‘Esfuerza’, durante una jornada playera, en Oza. // Víctor Echave



Usuarios reciben apoyo técnico, durante una transferencia a una silla anfibia, y en el mar. // Víctor Echave



actividad, “fue, en su momento, pionero en Galicia”, sobre todo, “en temas de vela y piragua adaptada”.

### Accesibilidad

“Cuando iniciamos el servicio de ayuda en la playa, allá por 2009, nos fijamos mucho en lo que se estaba haciendo ya en arenales del Mediterráneo, donde todo este tema está un poco más avanzado y donde además tienen la suerte de que no hay las subidas y bajadas de marea, como sucede aquí, con el problema que conlleva para hacer las instalaciones más accesibles. En A Coruña, disponemos de tres playas adaptadas, Riazor, San Amaro y Oza, pero pensamos que, en cuanto a uso y accesibilidad, esta es la más oportuna para llevar a cabo este programa. En Riazor el baño quizás es más peligroso por las mareas, las olas y demás... y con respecto a San Amaro... creemos que es más sencillo acceder a este arenal de Oza”, señala.

El responsable del programa *Esfuerza* subraya que, desde la puesta en mar-

cha de esta iniciativa, el tema de la accesibilidad en las playas coruñesas, y en concreto en Oza, “ha ido evolucionando”, a su entender, “por demanda”, ya que “no solo es una necesidad para personas con discapacidad”. “Las personas con movilidad reducida (mayores, que utilicen bastón, etc...) también precisan que los arenales sean accesibles y a lo largo de estos últimos años, el Ayuntamiento de A Coruña ha ido haciendo adaptaciones a esta playa de Oza, al poner un cambiador, un baño accesible... y lo que nosotros hacemos, es ayudar a que las personas con discapacidad que se apuntan a la actividad puedan disfrutar de jornadas playeras con un apoyo técnico, de modo que nuestro personal les ayude con el baño, con las transferencias a las sillas anfibas, con el andador... contamos con nuestro propio material, y tenemos un convenio con el Ayuntamiento, que nos permite disponer de una caseta, igual que las de los socorristas, donde podemos guardar todo el material. Ahora, es todo más fácil que al princi-

pio”, incide Casal, quien especifica que el servicio de ayuda en la playa [cuyas plazas, este verano —“con una mayor demanda”— están ya cubiertas en su totalidad] es una iniciativa “abierto tanto a personas que se quieren apuntar a título individual, como a entidades”. Los requisitos son que los participantes tengan un grado de discapacidad reconocido “igual o superior al 33%”, y que “sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa”.

### Respiro familiar

“Cuando se realizan las inscripciones, antes del inicio del verano, todo nuestro equipo técnico se reúne para organizar los grupos, teniendo en cuenta las características de cada usuario, para hacer una actividad segura y dinámica. Por ejemplo, el grupo de hoy está integrado, mayoritariamente, por usuarios del centro Aspadisol de Oleiros —aunque también hay personas que vienen a título individual— y, como son muy autónomos (pese a tener la mayor parte de ellos una disca-

pacidad psíquica), pueden ser más que otros días en que los participantes tienen, sobre todo, discapacidades físicas y necesitan, por tanto, más ayuda técnica (hacer más transferencias, ponerlos en la silla, acompañarlos al baño...). En todos los casos, siempre hay tres técnicos de nuestra Fundación a su lado”, refiere.

“Este grupo, en concreto —contaría el responsable de *Esfuerza*—, es homogéneo porque la mayoría de los usuarios vienen de Aspadisol, pero si algo diferencia a este programa es que intentamos que los integrantes de los grupos no sean siempre de la misma entidad ni tengan el mismo tipo de discapacidad, porque eso también les sirve para ampliar su círculo social. Y a los familiares, igual. Encontrarse con personas que quizás no conocen, pero con las que comparten ciertas circunstancias de la vida, les ayuda”, considera Casal, quien apunta que el servicio de ayuda en la playa, y *Esfuerza* en general, “buscan también el respiro familiar”. “Que, durante esas horas que los usuarios están con nosotros, los familiares puedan ir a tomarse un café o hacer otras cosas”, señala.

Alberto Fidalgo lleva “unos seis años” en la Fundación María José Jove y ha “pasado ya por casi todas las actividades que organiza”. En la actualidad, es uno de los técnicos que acompaña y ofrece apoyo a los usuarios del servicio de ayuda en la playa, dentro de *Esfuerza*. “Igual que, durante todo el año, llevamos a cabo actividades que tienen unos objetivos, y los técnicos intentamos trabajar para que los usuarios mejoren y eso redunde en su calidad de vida, en la playa nos enfocamos más en el ocio. El acompañamiento aquí en Oza consiste, únicamente, en que una persona que tiene una discapacidad pueda disfrutar de un día de playa como lo haríamos tú o yo. Y los técnicos somos, en este caso, la llave para conseguirlo, dándole ayuda física (para moverse de un sitio a otro, entrar y salir del agua...) y de acompañamiento (al darse un baño, al WC...). Nuestro papel es facilitarles el disfrute de sus jornadas playeras”, incide.

Sentados frente a él, María del Carmen Lojo y Luis Pereiro, vecinos de A Coruña, de 73 y 52 años, respectivamente, son la viva estampa de ese disfrute. “Este solecito que está saliendo ahora es un lujo”, comenta María del Carmen, quien reconoce, no obstante, que a ella lo que más le gusta es “bañarse en el mar”. “Si no fuese por este programa, no podría hacerlo porque, hace unos años, sufrí un accidente cerebrovascular y tengo poca estabilidad. Ando con bastón, poquito, pero para este tipo de cosas necesito que alguien me ayude, porque si no... yo sola no vengo”, explica, a lo que Luis, que padece esquizofrenia, agrega: “Yo igual sí podría venir solo a la playa, pero estaría mucho más limitado, y quizás teniendo ganas, no lo haría. Estas actividades al aire libre me van muy bien y también me sirven para relacionarme con otras personas”. Ambos acuden también “a piscina, en invierno, en Rialta” y Luis, a mayores, practica vela inclusiva dentro del mismo programa *Esfuerza*. Los dos se muestran “muy agradecidos con la Fundación María José Jove” por desarrollar esas iniciativas. “Las disfrutamos un montón y los monitores son maravillosos”.

6 Agosto, 2023



Integrantes de uno de los grupos de la actividad y acompañantes, junto a técnicos y responsables del programa 'Esfuerzo', durante una jornada playera, en Oza / VÍCTOR ECHAVE



Usuarios reciben apoyo técnico, durante una transferencia a una silla anfibia, y en el mar / VÍCTOR ECHAVE



Un centenar de coruñeses con discapacidad se benefician este verano del servicio de ayuda técnica y acompañamiento que presta la Fundación María José Jove en el arenal de Oza

## “Este ratito en la playa nos da la vida”

MARÍA DE LA HUERTA

“El ratito que estoy en la playa me aporta vida”, resume María Dosinda Vázquez, coruñesa de 63 años, con discapacidad física desde que tenía 2, tras haber sufrido poliomielitis. Lo cuenta recién salida del mar, en el arenal de Oza, a donde acude tres veces por semana —los lunes, miércoles y viernes— gracias al servicio de ayuda en la playa que las fundaciones María José Jove y “la Caixa” prestan a un centenar de personas con discapacidad, durante la temporada estival, en el marco de su programa Esfuerzo Verano, a través del cual ofrecen también vela y piragüismo inclusivos. María lleva apuntándose a esta iniciativa desde su puesta en funcionamiento. “Me enteré de que existía este programa por una amiga que me lo comentó y, desde entonces, siempre repito. Me gusta mucho la playa y, aunque vivo en A Coruña, antes estaba muy limitada para venir. Solo podía hacerlo cuando algún familiar estaba dispuesto a acompañarme. Desde que he conocido estos grupos y a los monitores ya no tengo ese problema. Me llevan hasta el agua con la silla anfibia, porque bañarme es lo que más me gusta (aunque también como ir a la playa)”, me ayudan en todos los desplazamientos... y estoy encantada. Además, el tiempo que pasamos aquí, también me aporta el estar acompañada y poder conversar con personas que no pertenecen a mi círculo habitual”, resalta esta coruñesa, antes de hacer hincapié en que, sin iniciativas de este tipo, “una actividad tan sencilla como ir a la playa”, a muchas personas que se encuentran en una situación similar a la suya, “les resultaría imposible”.

“El programa Esfuerzo empezó en

2007, y la actividad de playa, en 2009. Cada año, con la llegada del verano, cambiamos lo que es la actividad de piscina, que se lleva a cabo en la Residencia Rialta, por este acompañamiento, para que las personas con discapacidad puedan disfrutar también de jornadas playeras con ayudas técnicas”, explica Xabier Casal, responsable del área de Actividad Física Saludable de la Fundación María José Jove y del programa Esfuerzo, quien detalla que el servicio de ayuda en la playa se lleva a cabo en el arenal de Oza, gracias a un convenio con el Ayuntamiento de A Coruña, desde el 28 de junio y hasta el 15 de septiembre, en horario de mañana y tarde (de lunes a viernes, de 11.00 a 13.45 y de 14.15 a 17.00 horas). “Esta iniciativa permite a los usuarios el disfrute del ocio cotidiano de ir a la playa, tomar el sol o bañarse en el mar. Durante la jornada, los técnicos de nuestra Fundación les facilitan el acceso a la arena y al mar, mediante ayudas técnicas —puesto que disponemos de sillas anfibia, un andador, muletas...—, además de acompañarles durante toda la jornada”, reitera Casal, quien reivindica que Esfuerzo, el programa en el que se engloba esta actividad, “fue, en su momento, pionero en Galicia”, sobre todo, “en temas de vela y piragua adaptada”.

### Accesibilidad

“Cuando iniciamos el servicio de ayuda en la playa, allá por 2009, nos fijamos mucho en lo que se estaba haciendo ya en arenas del Mediterráneo, donde todo este tema está un poco más avanzado, y donde además tienen la suerte de que no hay las subidas y bajadas de marea, como sucede aquí, con el problema que conlleva para hacer las instalaciones

más accesibles. En A Coruña, disponemos de tres playas adaptadas, Riazaor, San Amaro y Oza, pero pensamos que, en cuanto a uso y accesibilidad, esta es la más oportuna para llevar a cabo este programa. En Riazaor el baño quizás es más peligroso por las mareas, las olas y demás... y, con respecto a San Amaro... creemos que es más sencillo acceder a este arenal de Oza”, señala.

El responsable del programa Esfuerzo subraya que, desde la puesta en marcha de esta iniciativa, el tema de la accesibilidad en las playas coruñesas, y en concreto en Oza, “ha ido evolucionando”, a su entender, “por demanda”, ya que “no solo es una necesidad para personas con discapacidad”. “Las personas con movilidad reducida (mayores, que utilicen bastón, etc...) también precisan que los arenales sean accesibles, y a lo largo de estos últimos años, el Ayuntamiento de A Coruña ha ido haciendo adaptaciones a esta playa de Oza, al poner un cambiador, un baño accesible... y, lo que nosotros hacemos, es ayudar a que las personas con discapacidad que se apuntan a la actividad puedan disfrutar de jornadas playeras con un apoyo técnico, de modo que nuestro personal les ayude con el baño, con las transferencias a las sillas anfibia, con el andador... contamos con nuestro propio material, y tenemos un convenio con el Ayuntamiento, que nos permite disponer de una caseta, igual que las de los socorristas, donde podemos guardar todo el material. Ahora, es todo más fácil que al principio”, incide Casal, quien especifica que el servicio de ayuda en la playa (cuyas plazas, este verano —“con una mayor demanda”— están ya cubiertas en su totalidad) es una iniciativa “abierta tanto a personas que se quieren apuntar a tí-

tulo individual, como a entidades”. Los requisitos son que los participantes tengan un grado de discapacidad reconocido “igual o superior al 33%”, y que “sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa”.

### Respiro familiar

“Cuando se realizan las inscripciones, antes del inicio del verano, todo nuestro equipo técnico se reúne para organizar los grupos, teniendo en cuenta las características de cada usuario, para hacer una actividad segura y dinámica. Por ejemplo, el grupo de hoy está integrado, mayoritariamente, por usuarios del centro Aspadisol de Oleiros —aunque también hay personas que vienen a título individual—, como son muy autónomos (pese a tener la mayor parte de ellos una discapacidad psíquica), pueden ser más que otros días en que los participantes tienen, sobre todo, discapacidades físicas y necesitan, por tanto, más ayuda técnica (hacer más transferencias, ponerlos en la silla, acompañarlos al baño...). En todos los casos, siempre hay tres técnicos de nuestra Fundación a su lado”, refiere.

“Este grupo, en concreto —continúa el responsable de Esfuerzo—, es homogéneo porque la mayoría de los usuarios vienen de Aspadisol, pero si algo diferencia a este programa es que intentamos que los integrantes de los grupos no sean siempre de la misma entidad ni tengan el mismo tipo de discapacidad, porque eso también les sirve para ampliar su círculo social. Y a los familiares, igual. Encontrarse con personas que quizás no conocen, pero con las que comparten ciertas circunstancias de la vida, les ayuda”, considera Casal, quien apunta que el servicio de ayuda en la playa, y Esfuerzo en general, “buscan también el respiro familiar”. “Que, durante esas horas que los usuarios están con nosotros, los familiares puedan ir a tomarse un café o hacer otras cosas”, señala.

Alberto Fidalgo lleva “unos seis años” en la Fundación María José Jo-

ve y ha “pasado ya por casi todas las actividades que organiza”. En la actualidad, es uno de los técnicos que acompaña y ofrece apoyo a los usuarios del servicio de ayuda en la playa, dentro de Esfuerzo. “Igual que, durante todo el año, llevamos a cabo actividades que tienen unos objetivos, y los técnicos intentamos trabajar para que los usuarios mejoren y eso redunde en su calidad de vida, en la playa nos enfocamos más en el ocio. El acompañamiento aquí en Oza consiste, únicamente, en que una persona que tiene una discapacidad pueda disfrutar de un día de playa como lo haríamos tú o yo. Y los técnicos somos, en este caso, la llave para conseguirlo, dándoles ayuda física (para moverse de un sitio a otro, entrar y salir del agua...) y de acompañamiento (al darse un baño, al WC...). Nuestro papel es facilitarles el disfrute de sus jornadas playeras”, incide.

Sentados frente a él, María del Carmen Lojo y Luis Pereiro, vecinos de A Coruña, de 73 y 52 años, respectivamente, son la viva estampa de ese disfrute. “Este soplecito que está saliendo ahora es un lujazo”, comenta María del Carmen, quien reconoce, no obstante, que a ella lo que más le gusta es “bañarse en el mar”. “Si no fuese por este programa, no podría hacerlo porque, hace unos años, sufrí un accidente cerebrovascular y tengo poca estabilidad. Ando con bastón, poquito, pero para este tipo de cosas necesito que alguien me ayude, porque si no... yo sola no vengo”, explica, a lo que Luis, que padece esquizofrenia, agrega: “Yo igual sí podría venir solo a la playa, pero estaría mucho más limitado, y quizás teniendo ganas, no lo haría. Estas actividades al aire libre me van muy bien y también me sirven para relacionarme con otras personas”. Ambos acuden también “a piscina, en invierno, en Rialta” y Luis, a mayores, practica vela inclusiva dentro del mismo programa Esfuerzo. Los dos se muestran “muy agradecidos con la Fundación María José Jove” por desarrollar esas iniciativas: “Las disfrutamos un montón y los monitores son maravillosos”.

El pulso de la ciudad

# A Leticia Martínez se la escucha con los ojos

MARUJA CAMPOVIEJO  
lavoz.coruna@lavoz.es

**1** Hoy se celebra el Día Internacional de la Solidaridad y buen ejemplo de ello da **Leticia Martínez**, psicóloga y gestora de emociones. «Llevo muchos años trabajando en A Coruña con la comunidad sorda. Sentí que hacía falta un espacio de tertulia y se me ocurrió crearlo. El evento se hizo en marzo y fue mucho mejor de lo que esperaba, porque hubo mucha participación y la gente vino con muchas ganas. A mí me sirvió para ver que los temas de bienestar y el desarrollo personal están en auge. Fueron cinco días con cinco entrevistas a gente corriente, del día a día», explicó sobre su iniciativa. Ahora se encuentra inmersa en los preparativos de la segunda edición del Encuentro Lengua de Signos Española: Bienestar. Tendrá lugar del 23 al 27 de octubre y será en formato telemático. «Para esta nueva convocatoria vimos que sería chulo que los asistentes sintieran que participan en algo más grande. De ahí surgió la idea de recaudar fondos para una acción que fuese interesante. Desde luego, la iniciativa Sordociega en Ruta, de **Sara Crespo**, me parece superinteresante. Da charlas de sensibilización en distintos centros educativos. Las inscripciones costarán sobre 5 euros. Es una acción muy simbólica. Luego habrá la oportunidad de que quien quiera donar más lo pueda hacer», precisó Leticia. Su profesión en el día a día es trabajar con las emociones y ver cómo las integran. «La solidaridad es una emoción que te saca un poco de tu pozo. Te ayuda a pensar en los demás y cuando das es cuando eres más feliz. Tenemos que usarla más y practicarla a menudo», afirmó.

La psicóloga y gestora de emociones Leticia Martínez prepara la segunda edición del Encuentro Lengua de Signos Española: Bienestar, que se celebrará del 23 al 27 de octubre. **EDUARDO PÉREZ**



Los participantes en la iniciativa recibieron la visita de la secretaria xeral de Discapacidade. **CÉSAR QUIAN**

David Yebrá cerrará este fin de semana el gastrobar que tiene en Mera tras dos años mostrando su personalidad en los fogones. El nuevo local se ubicará en el paseo marítimo de A Coruña, al lado del hotel Riazor. Yebrá destacó que la esencia y las elaboraciones se mantendrán. **MARCOS MÍGUEZ**



## Deporte inclusivo

**2** Los participantes en el programa de verano Esfuerzo, de las fundaciones María José Jove y La Caixa, recibieron la visita de la secretaria xeral de Discapacidade, **Begoña Abejiñón**, quien, acompañada por la presidenta de la Fundación María José Jove, **Felipa Jove**, recorrió las instalaciones de Marina Coruña en las que se desarrollan las actividades de vela y piragüismo inclusivos enmarcados en la iniciativa. Esta es pionera en España y única en Galicia, y fue creada hace ya 14 años. Desde sus inicios se han ofertado más de 7.500 plazas. En los últimos años se han incorporado al programa personas que no tienen diversidad funcional a las actividades de vela y piragua para promover la inclusión. Ahora, ambas fundaciones abren un nuevo plazo para participar en el programa de invierno, que se celebrará desde el 2 de octubre hasta el 16 de junio. Además de vela y piragüismo, habrá una actividad denominada pesca viva, «basada más en la habilidad, el conocimiento y la suerte que en la destreza física», y otra de acondicionamiento físico.

## La mudanza del Yebrá

**3** Mera dirá adiós este fin de semana al local Yebrá Gastrobar. «Llevamos casi dos años aquí y nos da mucha lástima abandonar el lugar por no tener ese chorro de gente que sí tiene A Coruña. La actividad en Mera es muy estacional y los inviernos son largos», resaltó **David Yebrá** sobre la decisión. No es un adiós definitivo, ya que el negocio se muda al paseo marítimo, al lado del hotel Riazor. La previsión es que abra con la misma esencia a finales de septiembre o a principios de octubre.

**oferplan** *La Voz de Galicia*

# DIVA

**ISABEL REY** **DEL BARRIO** un show de comedia

**A CORUÑA** Auditorio Sede Afundación

## Entradas Isabel Rey. Diva de barrio. ¡Oferta limitada!

**Viernes 29 de septiembre**

Isabel es una chica sin filtros y derrocha naturalidad, en este show nos deleita con sus mejores anécdotas con todo lujo de detalles que no te podrás perder. Es un show donde hay de todo menos postreo.

**DESCUENTO 35%** **PRECIO 8'95€**

Entra en **oferplan.lavozdeg Galicia.es** y compra tu cupón

Canje de cupones: ver condiciones de las ofertas en oferplan.lavozdeg Galicia.es. Oferta disponible en oferplan.lavozdeg Galicia.es gestionada por Canal Voz S.L., con domicilio social en Ronda de Outeiro, 1-3, 15006 A Coruña. Condiciones de Uso y Protección de Datos disponibles en oferplan.lavozdeg Galicia.es\*

31 Agosto, 2023

## Actividades inclusivas de vela, piragüismo y pesca viva como medida terapéutica

Las fundaciones María José Jove y "la Caixa" organizan el programa 'Esfuerzo Invierno' del 2 de octubre al 16 de junio ▶ Las inscripciones, abiertas

REDACCIÓN  
A CORUÑA

Las fundaciones María José Jove y "la Caixa" han abierto el plazo de inscripción para participar, entre el 2 de octubre y el 16 de junio, en el programa *Esfuerzo invierno*. Esta edición ofrece clases inclusivas de vela, piragüismo, pesca viva y acondicionamiento físico para personas con diversidad funcional.

El objetivo del programa es promocionar la práctica de la actividad física a través de diversas modalidades deportivas con un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador propiciando la autonomía personal del participante en cada una de las actividades. Se trata de un programa pionero en España y único en Galicia creado ha-

ce 14 años por la Fundación María José Jove en A Coruña, que cuenta, además, con el apoyo de Fundación "la Caixa" desde 2014. En los últimos años ha incorporado a personas que no tienen diversidad funcional en las actividades de vela y piragua para promover la inclusión. Desde sus inicios han sido más de 7.500 las plazas ofertadas.

La directora general de Personas con Discapacidad, Begoña Abeijón, acudió ayer a las instalaciones de Marina Coruña para acompañar a los usuarios de una de las actividades del programa de verano, que ha ofertado 264 plazas. Abeijón ha destacado la "labor social" de esta iniciativa deportiva.

Los interesados en participar en las actividades de invierno ya pueden formalizar su inscripción a tra-



Actividad de la Fundación María José Jove, ayer, con Begoña Abeijón. // Víctor Echave

vés de la página web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org). Las actividades de vela y piragüismo inclusivos se desarrollarán por turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Los alumnos dispondrán de embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que

las puedan manejar con total facilidad. Las clases de vela se impartirán de martes a domingo distribuidos en seis grupos con horarios que van desde las 10.00 hasta las 18.00 horas por la semana y hasta las 15.00 el fin de semana. Por su parte, las de piragüismo se imparti-

rán el fin de semana distribuidas en dos grupos desde las 10.00 hasta las 14.00 horas. Pesca viva, basada más en la habilidad y la suerte, se impartirá los martes, de 10.00 a 13.00 horas. Para acondicionamiento físico, con clases en Rialta, se han establecido hasta diez grupos.



## La Fundación María José Jove y La Caixa fomentan el deporte inclusivo a través de 'Esfuerzo'

### REDACCIÓN A CORUÑA

Las fundaciones María José Jove y 'la Caixa' abrieron el plazo de inscripción para la nueva edición de 'Esfuerzo Invierno', que se desarrollará entre el 2 de octubre de 2023 y el 16 de junio de 2024. En esta edición, consta de vela inclusiva, piragüismo inclusivo, pesca viva y acondicionamiento físico. Las inscripciones se hacen vía web.

Dirigido fundamentalmente a personas con diversidad funcional, 'Esfuerzo Invierno 2023-

24' promueve la práctica de la actividad física a través de diversas modalidades deportivas con un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador propiciando la autonomía personal del participante en cada una de las actividades.

Es un programa pionero en España y único en Galicia creado hace catorce años por la Fundación María José Jove en A Coruña. Se trata de su programa más antiguo y cuenta con el apoyo de Fundación La Caixa desde 2014, que en esta edición también participa. ●

## DEPORTE | Más Deporte

QUINCÉMIL &gt; DEPORTE &gt; MÁS DEPORTE

## Abierta la inscripción del programa Esfuerzo Invierno en A Coruña: Estos son los requisitos

En esta edición se impartirán clases de Vela Inclusiva, Piragüismo Inclusivo, Pesca Viva y Acondicionamiento Físico

LAURA M. MATEO 16:30 - 30/8/2023



Alumnas del programa con piraguas FUNDACIÓN MJJ

Las fundaciones **María José Jove** y **"la Caixa"** han abierto este miércoles el plazo de inscripción [para una nueva edición del programa Esfuerzo Invierno](#), que se desarrollará entre el 2 de octubre y el 16 de junio. En esta edición se impartirán clases de Vela Inclusiva, Piragüismo Inclusivo, Pesca Viva y Acondicionamiento Físico. Las inscripciones deberán efectuarse a través de la web [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org).

Este programa está dirigido fundamentalmente a personas con diversidad funcional y promueve la práctica de la actividad física a través de diversas modalidades deportivas "con **un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador**, propiciando la autonomía personal del participante en cada una de las actividades", destacan las fundaciones.

El **programa es pionero en España y único en Galicia** y fue creado hace 14 años por la Fundación María José Jove en A Coruña. Se trata de su programa más antiguo y cuenta con el apoyo de Fundación "la Caixa" desde 2014. En los últimos años ha incorporado a personas que no tienen diversidad funcional en las actividades de vela y

piragua para promover la inclusión y desde sus inicios han sido más de 7.500 las plazas ofertadas.

## Actividades de este invierno

Las actividades de **Vela y Piragüismo inclusivos** se desarrollarán por turnos en el dique de abrigo de Marina Coruña. Para ello, los alumnos dispondrán de embarcaciones diseñadas y adaptadas a sus necesidades con el fin de que las puedan manejar con total facilidad.

Las clases de vela se impartirán de martes a domingo distribuidos en 6 grupos con horarios que van desde las 10.00 hasta las 18.00 horas por la semana y hasta las 15.00h el fin de semana. Las de piragüismo se impartirán el fin de semana distribuidas en dos grupos desde las 10.00h hasta las 14.00h.

Por su parte, **Pesca Viva** es una actividad basada más en la habilidad, el conocimiento y la suerte que, en la destreza física, con lo cual, presenta menos barreras y más oportunidades para que personas con diversidad funcional participen sin restricciones. Se impartirá los martes, de 10.00 a 13.00h en el dique de abrigo de Marina Coruña.

Finalmente, se han establecido hasta 10 grupos, para **Acondicionamiento Físico**. La actividad se lleva a cabo en dos espacios de la Residencia Rialta: en la Sala Multiusos y en la Piscina de lunes a jueves entre las 09.30 y las 18.00h en la Residencia Rialta.



Grupo de alumnos del programa (Fundación MJJ)

## Requisitos para participar

Los requisitos para participar de las **clases de Vela y Piragüismo inclusivos** son: Tener un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa. O bien, personas que no tienen diversidad funcional que sean

mayores de 12 años en el caso de piragua  
y de 8 años en vela cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

Para **Pesca viva**: Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

Por último, en el caso de **Acondicionamiento físico**: Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

<https://www.elespanol.com/quincemil/articulos/deporte/abierta-la-inscripcion-del-programa-esfuerza-invierno-en-a-coruna-estos-son-los-requisitos>



# La Xunta elogia los resultados del deporte inclusivo de la Fundación María José Jove



EUROPA PRESS

GALICIA.-Las fundaciones María José Jove y La Caixa abren el plazo de inscripción para su programa 'Esfuerzo Invierno'

A CORUÑA, 30 (EUROPA PRESS)

Las fundaciones María José Jove y La Caixa abren este miércoles el plazo de inscripción para una nueva edición de 'Esfuerzo Invierno', que se desarrollará entre el 2 de octubre y el 16 de junio.

En esta edición, según informa, constará de vela inclusiva, piragüismo inclusivo, pesca viva y acondicionamiento físico. Las inscripciones deberán efectuarse a través de la web de la Fundación María José Jove.

Dirigido fundamentalmente a personas con diversidad funcional, Esfuerzo Invierno 2023-24 promueve la práctica de la actividad física a través de diversas modalidades deportivas.

"Con un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador propiciando la autonomía personal del participante en cada una de las actividades", explican los organizadores.