

SIN BARRERAS

Escuela de atletismo, una pequeña gran familia que quiere seguir creciendo

Carlos Berlanga, exatleta de elite y el mejor velocista aragonés de todos los tiempos, dirige la Escuela de Atletismo de Atades, formada por niños, jóvenes y adultos con distintos grados de discapacidad intelectual, que practican este deporte en compañía de algún miembro de sus familias. Una oportunidad única para crecer juntos

ZARAGOZA La pequeña tiene 7 años y el mayor es un chicarrón de 38. Son dos de los 14 miembros -hoy no están todos- de esta nueva familia, fruto del amor y del entusiasmo por el deporte y la superación. Hablamos de la Escuela de Atletismo de Atades en Zaragoza, que dirige y entrena Carlos Berlanga, el mejor velocista aragonés de todos los tiempos, que aceptó batir este nuevo reto en su vida hace poco menos de un año.

Todos los lunes y miércoles

Entrenan duro todos los lunes y miércoles en las instalaciones del IES Miguel Servet. Y, aunque no se ponen límites, su próxima meta es participar en la VI Carrera '#PorUnNuevoCole', que se celebrará el próximo 15 de marzo, en el parque José Antonio Labordeta, a beneficio de la construcción del nuevo colegio de educación especial San Martín de Porres de Atades.

«Jamás pensé que este proyecto me iba a llenar tanto personalmente», afirma Berlanga, que insiste en el carisma familiar de este joven equipo, formado por atletas modelados con «otra pasta» -todos con diferentes grados de discapacidad intelectual- y por padres, madres y hermanos 'coraje' que entrenan con ellos y se ayudan los unos a los otros como lo que son: «una familia que quiere crecer», señala.

«Me he llevado una grata sorpresa -continúa el entrenador- al comprobar el grado de implicación y entusiasmo de los padres, que están encantados de poder ha-



Padres e hijos, durante una sesión de entrenamiento de la Escuela de Atletismo de Atades, en el IES Miguel Servet de Zaragoza. OLIVER DUCH

cer deporte a la vez que ven cómo sus hijos crecen y se desarrollan». Verdaderos momentos «mágicos» que surgen al contemplar cómo son capaces de superar ejercicios que entrañan dificultad. Porque «soy duro -ratifica el velocista-. Me gusta crear rutinas y no excluyo ningún ejercicio que no hiciera cuando entrenaba a atletas que competían. Y he llegado a la conclusión de que mis chicos pueden hacer de todo, sin ponerse límites, incluso competir en las pruebas de Special Olympic. Y en

ello andamos, porque tienen una progresión estupenda. De hecho, uno de ellos ya tiene alguna competición prevista de cara a la primavera».

Si físicamente el atletismo ejerce sobre ellos unos beneficios extraordinarios, personal y psicológicamente todavía funciona mejor. «Una de las madres, me comenta siempre -añade Berlanga- cómo dos horas antes del entrenamiento, su hijo ya está preparando la mochila». Por que, a las ganas y el entusiasmo por la actividad física,

se suma lo «fenomenal» que lo pasan todos juntos durante las sesiones. «Los que vienen, vienen de verdad -insiste-, con ganas de trabajar y de integrarse en el grupo. Y eso se nota. Ellos se valoran muchísimo y te valoran a ti también».

Y no se reúnen solo para correr, como pudieran pensar algunos. «Esto es atletismo inclusivo -aclara-, es algo diferente». Por eso, quieren darse a conocer y buscan a nuevas futuras promesas, y a sus familias, que «quieran involucrarse con nosotros». De momento,

casi todos los que empezaron continúan en el equipo de atletismo, que ya es uno más en la gran familia del Club Deportivo Atades -fútbol, baloncesto, tenis de mesa, natación, petanca, pádel y bádminton-, coordinado por Sergio Fortado.

«Pedimos a las familias un poco más de fuerza de voluntad para que vengan a entrenar con sus hijos -concluye Berlanga-. Un pequeño esfuerzo, que se verá recompensado... y con creces.

LUCÍA SERRANO

Comienza el XXI Ciclo de Cine y Discapacidad

Este sábado, 29 de febrero, a las 18.00, arranca el XXI Ciclo de Cine y Discapacidad, que se celebrará en el Centro Joaquín Roncal CAI (c/ San Braulio, 5-7), con la proyección de la película 'Campeones', de Javier Fesser (España, 2017). Al finalizar la proyección, se abrirá un tiempo de debate y coloquio con profesionales, coordinado por Rafa Gabás, relacionado con el tema que se aborda en la película. El ciclo se prolongará hasta el próximo 21 de marzo, con la siguiente propuesta: el sábado, 7 de marzo: 'Oasis', de Lee Chang-Dong (Corea del Sur, 2002); el 14

XXI CICLO DE CINE Y DISCAPACIDAD A las 18 h.

Centro Joaquín Roncal CAI

Sábado 29 de febrero: "Campeones" Javier Fesser (España, 2017, 124 min.) Para todos los públicos.

Sábado 7 de marzo: "Oasis" Lee Chang-Dong (Corea del Sur, 2002, 132 min.) No recomendada a menores de 13 años.

Sábado 14 de marzo: "Conspiración del silencio" John Sturges (EE.UU., 1955, 91 min.) Para todos los públicos.

Sábado 21 de marzo: "Crazy in love" (Locos de amor) Petter Naess (EE.UU., 2005, 92 min.) No recomendada a menores de 7 años.

Tras la proyección tendrá lugar un coloquio. Coordinador: Rafa Gabás. Escalada: 500€ (para cubrir el alquiler de la sala).

Centro Joaquín Roncal CAI
C/ San Braulio, 5-7
50001 Zaragoza
Tel: 976 37 11 11
www.joaquinroncal.com

DISCAPACITADOS UNIDOS
fundación CAI

Cartel del ciclo de cine.

de marzo: 'Conspiración de silencio', de John Sturges (EE.UU., 1955); y el sábado, 21 de marzo, se cerrará el ciclo con 'Crazy in love' ('Locos de amor'), de Petter Naess (EE. UU., 2005). La entrada es libre hasta completar el aforo.

Décimo aniversario de Fundación Lacus

Fundación Lacus Aragón celebrará el próximo 20 de marzo de 2020, en el Hotel Vinci Zaragoza Zentro (Coso 86), su cena benéfica para conmemorar el décimo aniversario de la fundación. Además de repasar el trabajo de toda esta década, durante el acto se en-

tregarán las Distinciones 2019 a la Asociación Provincial de Empresarios de Pastelería de Zaragoza, al Obrador de Ideas y a la Asociación Somos Pera, por su trabajo a favor de las personas con discapacidad intelectual. Y, como colofón, la música en directo correrá a cargo de Generación Pop. Los beneficios se destinarán a los programas de inclusión educativa y social que promueve la entidad.

XVII Marcha Senderista de Atadi Alcorisa

El próximo 26 de marzo, finaliza el plazo de inscripción para participar en la XVII Marcha Senderis-

ta Atadi Alcorisa, una actividad deportiva inclusiva apta para todas las personas, con y sin discapacidad, que se celebrará el 28 de marzo, a las 9.30, con salida en el centro alcorisano.

La marcha forma parte de las actividades deportivas de Special Olympics Aragón y del calendario de Andadas Populares de la Federación Aragonesa de Montaña. Las inscripciones pueden realizarse 'online' en (www.rockthesport.com) o completando las hojas de inscripción disponibles en entidades y comercios de Alcorisa o en la sede de Atadi. Toda la información sobre la marcha está disponible en el blog atadisenderismo.blogspot.com.

La carrera 'Por un nuevo cole' de Atades recibe el apoyo de CAI

Atades celebrará la sexta edición de la carrera 'Por un nuevo cole' el domingo 15 de marzo. El objetivo de la prueba, que volverá a celebrarse en el parque José Antonio Labordeta, de Zaragoza, es dar el último empujón al centro de educación especial San Martín de Porres que atenderá a partir de septiembre a 150 niños y jóvenes con discapacidad intelectual. El plazo de inscripción está abierto y se espera batir el récord de 3.000 corredores de 2019.



Participantes de la carrera celebrada el año pasado. FUNDACIÓN CAI

Un corazón solidario

En la carrera pueden participar personas de todas las edades con y sin discapacidad. No hace falta ser un gran deportista, lo importante es tener un corazón solidario y muchas ganas de ayudar y divertirse. La prueba cuenta con la colaboración de numerosas empresas e instituciones, entre ellas Fundación Caja Inmaculada,

que colabora con esta iniciativa desde el principio y con Atades desde hace muchos más años.

Al igual que en las cinco ediciones anteriores se han trazado dos recorridos: uno de 5 kilómetros y otro de 1 kilómetro, que se podrán hacer corriendo o andando. Los niños a partir de los 3 años se podrán inscribir en la carrera de 1 kilómetro, mientras que para hacerlo en la de 5 kilómetros hay que ser mayor de 12. También se han organizado para ese día actividades de ocio para los más pequeños con hinchables y una guardería atendida con monitores de inglés para que estén entretenidos mientras los padres corren.

El proyecto cuenta con una inversión de 7,5 millones de euros, que asume Atades, con la colaboración de empresas y particulares. Un proyecto que sigue necesitando apoyo para su puesta en marcha.

HERALDO

El joven pastor Zacarías Fievet expone en el Roncal

Hasta el 14 de marzo puede visitarse en el Centro Joaquín Roncal de Fundación Caja Inmaculada (c/ San Braulio, 5) la exposición fotográfica 'Tras los ojos del pastor', de Zacarías Fievet.

El autor, de 22 años, nacido en un pequeño pueblo del valle de Benasque, trabaja como pastor de alta montaña, oficio que aprendió de sus padres. Mediante espléndidas imágenes tomadas en los Llanos del Hospital durante los dos últimos veranos da a conocer una forma de vida diferente, sostenible, y una labor que poco a poco se está perdiendo y que él reivindica apasionadamente.

El horario de visita es de lunes a viernes de 18.00 a 21.00 y los sábados de 11.00 a 13.30 y de 18.00 a 21.00. El centro está adaptado para personas con movilidad reducida. La entrada es libre.

HERALDO

Plena inclusión

SOSTENIBILIDAD

Los ODS guían el trabajo de la entidad



Los Objetivos de Desarrollo Sostenible se conocen como los ODS.

Los ODS son 17 ideas de las Naciones Unidas para terminar con la pobreza, proteger el medio ambiente y conseguir que todas las personas vivan bien y en paz.

Naciones Unidas es una organización en la que se reúnen los gobiernos de todos los países del mundo.

Las personas, las empresas, las entidades y los gobiernos tienen que trabajar juntos si quieren que los ODS se hagan realidad.

En el año 2020, Plena inclusión Aragón quiere que todo su trabajo ayude a conseguir los ODS.

Por ejemplo, Plena inclusión contribuye a acabar con la pobreza, que es uno de los 17 ODS.

Plena inclusión contribuye a acabar con la pobreza porque ayuda a encontrar un empleo a personas con discapacidad inte-



Cartel de la excursión a la Alfranca.

lectual que tienen problemas para encontrar trabajo.

Además, este año, Plena inclusión Aragón organizará actividades para que sus trabajadores, las personas con discapaci-

dad intelectual y sus familias conozcan los ODS.

Este viernes, Plena inclusión Aragón y la asociación Actora Consumo organizan una charla sobre consumo responsable.

Esta charla está relacionada con el ODS número 12, que anima a cultivar, fabricar y consumir productos de manera respetuosa con el medio ambiente.

El 14 de marzo, Plena inclusión Aragón prepara una excursión a la reserva natural del Galacho de La Alfranca de Pastriz.

En esta excursión, personas con discapacidad intelectual, familiares, voluntariado y profesio-

nales aprenderán la importancia del ODS número 15.

El ODS 15 pretende proteger las plantas y los animales que viven sobre la tierra.

Estas acciones se encuadran en el programa de responsabilidad social de Plena inclusión Aragón, subvencionado por la Fundación ONCE.

(Texto en Lectura Fácil)



Fundación DFA

SOLIDARIDAD

El voluntariado no entiende de fronteras

Las ganas de ayudar a los demás y realizar voluntariado no entienden de fronteras ni países. Con la idea de implicar a la juventud en proyectos solidarios se creó el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) para impulsar la figura del voluntario europeo y colaborar con proyectos de otros países.

El centro de Actividades Socioculturales de Fundación DFA forma parte de esta iniciativa y ha recibido un año más a dos jóvenes que han decidido venir a nuestro país para vivir una experiencia única. Se trata de Anne-Sophie y Francesca, de Francia e Italia, respectivamente. Estas dos voluntarias llega-



Anne-Sophie y Francesca son las voluntarias europeas de Fundación DFA. FUNDACIÓN DFA

ron a Zaragoza a principios de mes de febrero y estarán colaborando con la fundación hasta diciembre.

Los primeros días en DFA han servido para ir conociendo a todos los usuarios, todos los centros y las actividades que se realizan. «Tanto usuarios como trabajadores nos han dado una bienvenida que no esperábamos. Es como estar en una gran familia», afirma Francesca.

Por su parte, Anne-Sophie destacó: «Llevamos poco tiempo y hemos hecho muchísimas cosas, hay mucha diversidad de personas y actividades. Lo más difícil es aprendernos todos los nombres».

Durante los próximos diez meses podrán conocer los proyectos de Fundación DFA y, aunque ambas lo hablan muy

bien, aprovechar también para aprender mejor nuestro idioma. E igualmente para hacer turismo y disfrutar al máximo de Zaragoza: «Es una ciudad con mucha vida y cultura; los fines de semana estamos haciendo muchas cosas y conociendo la ciudad».

