

## ASAPME Bajo Aragón realiza una visita cultural guiada al Castillo Calatravo de Alcañiz

La entidad apunta que este tipo de actividades son una buena forma de integración en la comunidad

Redacción  
Teruel

ASAPME Bajo Aragón considera que una buena actividad de integración son las visitas culturales. Por eso, el pasado martes, 19 de febrero, 18 usuarios y 2 técnicos de la entidad se acercaron hasta el Castillo de los Calatravos de Alcañiz para disfrutar en primera persona de las explicaciones del guía del monumento.

El grupo visitó las 4 dependencias abiertas al público: la entrada, el claustro, la torre del homenaje y la capilla. En la actualidad, alberga un Parador Nacional de Turismo. "Aquel que lo visita se queda prendado del tamaño y buena conservación del edificio", indicaron.

El técnico de Turismo, Daniel Sanz, les explicó de manera dinámica todos los detalles de las instalaciones, historia y anécdotas acaecidas en el mismo a lo largo de los años.

Para acabar el mes de febrero, Asapme Bajo Aragón celebrará este jueves la fiesta del Choricer, muy típica en el Bajo Aragón. "Padecer una enfermedad mental no es sinónimo de diferencia, sino que todos somos iguales y disfrutamos haciendo las mismas cosas", añadieron.

Un área muy importante y que se trabaja de manera muy frecuente desde ASAPME Bajo



Usuarios de ASAPME Bajo Aragón, durante su visita al Castillo de Alcañiz

Aragón es la integración comunitaria. "A través de la realización de actividades normalizadas en la sociedad se consiguen mejorar ciertas habilidades sociales. Del mismo modo, se lleva a cabo una sensibilización sobre los problemas de salud mental", dijeron.

Y es que la rehabilitación psicosocial de una persona que su-

fre una enfermedad mental contempla una serie de aspectos a trabajar, que según la necesidad puede hacerse tanto a nivel individual (entrevistas con la psicóloga, trabajadora social y terapeuta ocupacional) como grupal. A través de estas intervenciones se consiguen alcanzar objetivos detectados en las evaluaciones.

## Abierta la inscripción para la XVI Senderista ATADI Alcorisa

La organización habilita 3 recorridos para que cada participante elija

Redacción  
Teruel

Regresa, un año más, la Marcha Senderista ATADI Alcorisa, una actividad deportiva inclusiva apta para todas las personas, con y sin discapacidad, que se celebrará el próximo 23 de marzo a las 09:30 horas con salida en el centro de la entidad. Dicha marcha forma parte de las actividades deportivas de Special Olympics Aragón y del calendario de Andadas Populares de la Federación Aragonesa de Montaña (FAM). En su decimo-sexta edición mantiene su objetivo original: que cualquier persona, independientemente de su resistencia física o su tipo de discapacidad, pueda participar en una actividad deportiva y lúdica, donde la convivencia es lo más importante.

Para ello se han habilitado 3 recorridos distintos para que cada participante elija el más adecuado para él. En primer lugar, se ofrece un recorrido adaptado de 6,5 kilómetros de longitud, indicado para personas con movilidad reducida, baja resistencia física o niños.

El segundo recorrido, de 13,5 kilómetros, cuenta con dos avituallamientos. Otro posible recorrido a elegir cuenta con 18 kilómetros de longitud y comparte un tramo del segundo.

El plazo de inscripción ya está abierto y finaliza el próxi-

mo 21 de marzo. Las inscripciones pueden realizarse en la plataforma RocktheSport ([www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com)) donde encontrarán la Marcha Senderista ATADI buscando "atadi" en el calendario de eventos. Toda la información sobre la marcha está disponible en el blog [atadisenderismo.blogspot.com](http://atadisenderismo.blogspot.com). Además, para cualquier duda pueden contactar con ATADI a través de Facebook, Twitter, Instagram o correo electrónico.

La inscripción incluye la participación en la marcha, un detalle de recuerdo y avituallamiento. Además, se puede optar a la comida conjunta que se realizará en el restaurante Caracas de Alcorisa. Los precios de inscripción oscilan entre los 7 y los 17 euros en función de la edad (los menores de 12 años tienen precio reducido), si se está federado en la FAM o no (los federados tienen un descuento de 3 euros) y si se incluye la comida en el restaurante.

La realización de la Marcha Senderista ATADI Alcorisa es posible gracias a la colaboración y participación de las asociaciones locales y voluntarios que año tras año trabajan con ilusión para que esta actividad salga adelante. Desde ATADI agradecen su esfuerzo a todos los implicados y animan a participar en esta agradable jornada de convivencia y deporte inclusivo.

## ASAPME Teruel sensibiliza sobre salud mental en Las Anejas

Los niños aprenden técnicas de relajación con el juego

Redacción  
Teruel

ASAPME Teruel realizó durante dos días su programa de Sensibilizar sobre salud mental en el ámbito escolar en colegio de educación infantil Las Anejas de Teruel.

Este proyecto es una acción dirigida a la totalidad del colectivo escolar, con la finalidad de

transmitir la realidad de la enfermedad mental alejada de estereotipos negativos.

Las actividades que se han realizado han sido varias técnicas de relajación con los alumnos de educación infantil adaptadas a su edad. Los niños aprendieron de forma dinámica técnicas de respiración, relajación instrumental y visualización a través del juego.

Todas estas técnicas mejoran la calidad del aprendizaje del niño porque ayudan a aumentar su autoconfianza, memoria y concentración. Además, facilitan que puedan alcanzar un estado de tranquilidad y concentración óptimos y sirven para canalizar las energías y ajustar el nivel de activación. En definitiva, producen un bienestar global, indicaron desde ASAPME Teruel.



Actividad de sensibilización sobre salud mental en el colegio Las Anejas

Diversos estudios demuestran que la relajación ayuda a vencer la timidez, es muy recomendable en niños muy nerviosos, contribuye en la intervención de tics y

otros síntomas relacionados con la ansiedad, además de enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño, añadieron desde la entidad.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

