

Asapme Teruel cuenta con Enfermería para sus socios

Talleres, charlas y mesas redondas para promocionar la educación en salud

Redacción
Teruel

La enfermería en salud mental tiene una importante labor en la educación para la salud y en Asapme Teruel se está trabajando en ello mediante la realización de talleres, charlas y mesas redondas, con el objetivo de proporcionar información y conocimientos, así como fomentar las habilidades de comunicación y ofrecer herramientas para conseguir una vida plena.

Conocer cómo actuar ante un accidente o algunas de las técnicas en Primeros Auxilios, comprender los beneficios de una dieta saludable en nuestra salud, cuáles son las pautas de una co-

rrecta alimentación o qué alimentos no son saludables; medidas a adoptar para evitar el contagio y transmisión de la gripe o cómo reducir los factores de riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares mediante el fomento de la adopción de hábitos saludables como la práctica de actividad física son algunos de los asuntos que han sido tratados en las diferentes charlas.

Desde esta entidad turolense comunican que se pretende proporcionar capacidad crítica a sus asociados en temas que afectan a su salud y bienestar, creando así un espacio donde poder expresar dudas y opiniones personales acerca de estos variados e importantes temas.



Uno de los talleres sobre la promoción de la salud en Enfermería de Asapme Teruel

Un centenar de usuarios de ATADI comparten ritmos y bailes

Cuarta jornada de convivencia celebrada este pasado sábado en Valderrobres

Redacción
Teruel

El sábado 9 de marzo tuvo lugar la cuarta jornada de convivencia de ATADI Valderrobres, bajo el nombre *Ritmos para compartir*. Esta jornada se celebra con periodicidad bianual con el objetivo de que los usuarios de los diferentes centros de ATADI se relacionen, compartan experiencias y mantengan sus vínculos, además de pasar un agradable día realizando actividades diferentes. Hasta cien usuarios, apoyados por monitores y voluntarios, participaron en la actividad.

En esta ocasión, las actividades propuestas han girado en torno al baile, el ritmo y la expresión corporal. La jornada comenzó con la recepción de los usuarios y trabajadores de los diferentes

centros de ATADI y un almuerzo conjunto, para comenzar las actividades con energía.

Después, los usuarios se dividieron en grupos para poder participar en las diferentes actividades. El pabellón municipal de Valderrobres acogió un taller de batucada de la mano de Sambascola, escuela oscense de percusión afrobrasileña.

Los participantes aprendieron algunos ritmos y dieron rienda suelta a su energía con los instrumentos de percusión.

Por otro lado, en las piscinas municipales tuvo lugar una sesión de zumba dirigida por una monitora de ATADI, en la que los usuarios pudieron bailar y hacer deporte de forma divertida.

Además, también se desarrolló un taller de teatro adaptado dirigido por el grupo de teatro



Usuarios de ATADI en el taller de batucada celebrado este fin de semana en Valderrobres

Fem riure o no, de forma que los usuarios aprendieran a expresar sus emociones y perder la vergüenza.

Tras la necesaria comida para reponer fuerzas, el grupo de teatro *Fem riure o no* volvió a animar a los asistentes con bailes y disfraces, actividad que dio fin a la jornada. Tanto usuarios como trabajadores de ATADI disfrutaron de un intenso y divertido día

de convivencia en la Comarca del Matarraña.

Desde ATADI Valderrobres quieren agradecer la colaboración del Ayuntamiento de Valderrobres, que cedió el uso de instalaciones municipales y equipamiento para realizar las actividades. Además, fue imprescindible la colaboración de la asociación de tiempo libre Curumbela, cuyos voluntarios participaron tan-

to en el montaje como en el correcto desarrollo de las actividades, así como la aportación de los Jóvenes Dinamizadores Rurales de la Comarca del Matarraña, que apoyaron a la organización. ATADI hace extensible este agradecimiento al grupo *Fem riure o no* y a Sambascola, por todo su trabajo. El éxito de esta jornada fue posible gracias al esfuerzo y la ilusión de todos.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



AVANZAMOS



Una usuaria lee el manifiesto en ATADI Alcañiz

ATADI se suma a las reivindicaciones del Día de la Mujer

Se realizó un parón en sus centros a media mañana y se leyó un manifiesto

Redacción
Teruel

El pasado 8 de marzo se celebró el Día de la Mujer con una jornada reivindicativa en toda España, que incluyó manifestaciones, huelga y multitud de actos relacionados con la igualdad.

ATADI se sumó a las reivindicaciones realizando un parón en sus centros a media mañana y leyendo un manifiesto a favor de la igualdad entre hombres y mujeres.

Dicho manifiesto, propuesto por Plena Inclusión, destacó el largo camino que queda por recorrer hasta la igualdad efectiva de las mujeres con discapacidad, que siguen sufriendo mayores tasas de desempleo y mayores probabilidades de sufrir violencia, abusos o exclusión social.

El texto, redactado en formato Lectura Fácil, fue leído por diferentes usuarias de ATADI que enumeraron aquello que quieren cambiar: "Queremos que haya igualdad. Queremos inclusión: que todas las personas puedan vivir en la comunidad. Fin de la violencia machista. Fin del trabajo o la vivienda en malas condiciones. Que nadie nos eche de nuestra casa. Fin del racismo. Que los hombres sean igual de responsables que nosotras de cuidar a las personas que lo necesitan. Que el Estado sea responsable también de cuidar a las personas que lo necesitan".

Además, las mujeres con discapacidad intelectual tienen muy claro lo que quieren conseguir: "La violencia machista debe considerarse un problema de toda la sociedad, no sólo de las mujeres que la sufren. Fin de la violencia en todos los sitios: en el hogar, en el trabajo, en las calles, en la pareja, en la familia o en las instituciones del Estado. La justicia no tiene que creer en los juicios por violencia machista".

La diversidad sexual también les preocupa: "Las mujeres debemos ser dueñas de nuestros cuerpos. La sociedad debe respetar la diversidad sexual. La educación debe enseñarnos más sobre el sexo y sobre la diversidad en el sexo".

Por supuesto, los cuidados estuvieron muy presentes en el manifiesto: "Valorar las tareas de casa como se debe. Y darles dignidad. Cuidar a otras personas es una tarea importante que debemos hacer todas las personas y el Estado. Servicios públicos de salud, educación, servicios sociales, para encontrar vivienda y apoyo a las personas que dependen de otras personas".

Y, por último, se dejó claro que la colaboración de todos los ciudadanos y ciudadanas es importante, y hay que "colaborar con otras organizaciones".

"Queremos compartir lo que tenemos. Queremos que todas las personas participen", afirmaron las usuarias de ATADI.



Celebración del 8M en el centro de ATADI de Mora de Rubielos



Foto de familia en las instalaciones de ATADI en Teruel con motivo del 8M