

Atadi participa en las marchas senderistas otoñales que organizan varias localidades

El Cuervo y El Vallecillo destinan parte del dinero de las inscripciones a la agrupación

Redacción
Teruel

La consejería de Deportes de la Comarca del Maestrazgo celebró este domingo, 20 de octubre, la Marcha Senderista de Otoño de La Cuba. La marcha contó con cuatro distancias diferentes a elegir: de 24, 10, 4,5 o 3 kilómetros. Estas dos últimas correspondían a dos rutas adaptadas para personas con movilidad reducida, y para establecer los trazados se contó con la colaboración de Atadi Maestrazgo.

Además, de los 250 participantes en la marcha, un centenar eran usuarios, trabajadores y familias de Atadi, que disfrutaron de una estupenda jornada de deporte y convivencia al aire libre en un bonito entorno natural.

El senderismo es una de las actividades más practicadas por los usuarios de Atadi, ya que es posible encontrar rutas adecuadas para sus distintas capacidades físicas.

Desde Atadi Maestrazgo mostraron su agradecimiento a la Comarca del Maestrazgo, al pueblo de La Cuba y al resto de centros de la agrupación que asistieron a la marcha senderista, que fue un éxito.



Senderistas de Atadi en la Marcha Senderista de La Cuba

Por otro lado, en las próximas semanas está previsto que se realicen dos marchas senderistas que también contarán con participación de Atadi.

El próximo 26 de octubre es el turno de la IX Marcha Senderista Estrechos del Ebrón en El Cuervo, en la que se pueden elegir dos recorridos: de 19 y de 8 kilóme-

tros de longitud. El plazo de inscripción está abierto hasta el mismo 26 de octubre, pero el precio es de 15 euros hasta el 24 de octubre y de 20 euros el mismo día

de la marcha. Un euro de cada inscripción se destina a Atadi, algo que la entidad agradece a los organizadores: el Ayuntamiento de El Cuervo y la Comarca Comunal de Teruel. Aquellas personas interesadas en inscribirse pueden encontrar más información en <http://marchasenderistaelcuervo.blogspot.com/>.

Más tarde, el 9 de noviembre, se realiza la Marcha Senderista El Vallecillo, organizada por la Asociación Cultural La Albarca y el Ayuntamiento de El Vallecillo con la colaboración de la Comarca Sierra de Albarracín.

En este evento se puede elegir entre dos distancias, de 15 y 7 kilómetros, cuya distancia corta es apta para niños. El precio de la inscripción de adultos es de 15 euros hasta el 5 de noviembre y de 20 euros el mismo día de la marcha, mientras que el coste de la inscripción para niños hasta 10 años es de 10 euros.

De nuevo, un euro de cada inscripción en esta marcha se destina a Atadi, que anima a los amantes de la naturaleza a participar y descubrir este bonito paraje natural. Puede encontrarse más información en la página de Facebook Marcha Senderista El Vallecillo.

Asapme Teruel imparte talleres semanales sobre educación para la salud

Redacción
Teruel

Asapme Teruel imparte con una frecuencia semanal talleres sobre diversas materias con la intención de fomentar la responsabilidad personal sobre el autocuidado y la adquisición de hábitos saludables. De esta forma, la asociación pretende reducir los factores de riesgo que amenazan la salud del colectivo: colesterol, diabetes, tabaquismo, estrés, obesidad, etcétera, todas ellas causantes de enfermedades cardiovasculares, principal motivo de defunción en todo el mundo.

La entidad cuenta con un profesional de enfermería encargado

de impartir estos talleres. La Enfermería en Salud Mental tiene una importante labor en la educación para la salud, desde la perspectiva de la prevención proporciona información, conocimientos, así como herramientas para contribuir a conseguir un bienestar biopsicosocial.

En las últimas sesiones se está haciendo hincapié en la importancia de una alimentación equilibrada, fomentando el consumo diario de frutas y verduras, la correcta hidratación mediante una ingesta adecuada de agua y la limitación del consumo de determinados alimentos como azúcares simples, harinas refinadas o bebidas carbo-



Asapme Teruel imparte talleres semanales sobre autocuidado y hábitos saludables

natadas. También se pretende informar sobre las maneras más saludables de cocinar los alimentos y recetas para hacer más sabrosos los platos, evitan-

do el consumo extra de sal, causante de problemas a largo plazo para su salud.

En estas intervenciones tratan de proporcionar capacidad crítica

a los asistentes en temas que afectan a su salud y bienestar, creando un espacio donde poder expresar dudas y opiniones personales acerca de estos variados temas.

