

# Los Jóvenes Dinamizadores Rurales retoman sus actividades con Atadi Valderrobres

La iniciativa permite la interacción entre adolescentes y personas con discapacidad intelectual

Redacción  
Teruel

El grupo de Jóvenes Dinamizadores Rurales, promovido por el departamento de Juventud de la Comarca del Matarraña, ha reanudado sus actividades en colaboración con Atadi Valderrobres. Una vez al mes, un grupo de 7 u 8 jóvenes de entre 12 y 18 años visitan el centro de Atadi del Matarraña para compartir algunas actividades.

Esta colaboración comenzó en el curso escolar 2018/2019 y está previsto que continúe durante el presente. La primera actividad que se realizó consistió en una visita al centro de Atadi Valderrobres donde los jóvenes participaron en varias dinámicas sobre discapacidad, en las que se hizo hincapié en la normalización de este colectivo y su inclusión real en la vida comunitaria.

Las siguientes actividades versaron sobre diferentes temáticas, elegidas por los Jóvenes Dinamizadores, entre las que hay mayoría femenina. Hasta la fecha se han realizado talleres de cocina y manualidades, sesiones de baile o musicoterapia, un programa de radio, actividades dedicadas a tradiciones como la Semana Santa o Todos los Santos, etcétera.

Son los jóvenes participantes quienes proponen y preparan las



Actividad sobre la radio organizada por los Jóvenes Dinamizadores Rurales en Atadi Valderrobres

sesiones, adaptando las actividades a las necesidades de las distintas personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi Valderrobres. "No todos los usuarios de Atadi necesitan los mismos apoyos, ni en el mismo grado; por ello, es importante que las activi-

dades planteadas permitan que todos participen, cada uno en la medida de sus posibilidades y con las ayudas técnicas necesarias", dijeron desde la asociación.

"Los Jóvenes Dinamizadores Rurales están realizando un estupendo trabajo de integración,

que se manifiesta en que es una visita muy esperada y satisfactoria para todos los usuarios de Atadi", añadieron. Uno de los aspectos más interesantes de esta iniciativa es que permite la interacción entre personas con discapacidad intelectual y ado-

lescentes, un grupo de edad que no es habitual que comparta espacio y actividades con este colectivo. La integración trasciende las paredes de Atadi y se visibiliza en la calle, por lo que los resultados de esta iniciativa son muy positivos, afirmaron.

## Curso de mindfulness para usuarios y cuidadores de Anudi

Esta terapia ayuda a calmar la mente, mejorar la concentración y la creatividad

Redacción  
Teruel

La asociación Nuevo Día Anudi para personas con discapacidad ha puesto en marcha un curso de mindfulness para cuidadores y personas con discapacidad con el objetivo de conseguir atención plena en estar aquí y ahora en el presente, con atención y aceptación.

Mindfulness es una práctica arreligiosa, que cuenta con una abundante investigación científica que avala su efectividad; es un tipo de terapia psicológica que se encuentra entre las llamadas Terapias psicológicas de tercera generación.

El curso impartido por el psicólogo, máster en mindfulness y amplia experiencia docente en cursos Raúl Aguilar Martín cons-



El psicólogo Raúl Aguilar imparte el curso de mindfulness para usuarios y cuidadores de Anudi

ta de 6 sesiones, un día a la semana, cuya práctica ayuda a calmar la mente, mejorar la concentración y la creatividad. "Además de gestionar mejor nuestras emociones y mejorar nuestra relación

con nosotros mismos y los demás", explicaron desde la asociación.

En esta ocasión, Anudi amplía su oferta terapéutica e incluye tanto a socios con discapaci-

dad como a sus cuidadores debido a que las familias con uno o varios miembros con discapacidad también necesitan de apoyo y técnicas para gestionar el estrés, apuntaron.





# Asapme Teruel trae a Álvaro Neil, el clown que recorrió el mundo en bicicleta

La conferencia tendrá lugar en el Teatro Marín el miércoles, 13 de noviembre

Redacción  
Teruel

Asapme Teruel ha organizado en colaboración con el Ayuntamiento de Teruel la conferencia del biclown *El reto eres tú* de Álvaro Neil, que tendrá lugar en el Teatro Marín el próximo miércoles, 13 de noviembre, a las 20:30 horas. La asociación pone así el cierre a las diferentes actuaciones realizadas con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental 2019.

Álvaro Neil se describe a sí mismo como nómada, payaso, autor, inspirador, documentalista y antes licenciado en Derecho. En un momento de su vida decidió marcarse un reto que la cambiaría por completo: recorrer el mundo en bicicleta y ofrecer gratuitamente su espectáculo de clown a las personas más humildes. Durante más de trece años vivió encima de una bicicleta y recorrió 117 países, aprendiendo lecciones de humanidad y sencillez que, con humor e ironía, transmite en sus libros y charlas.

*El reto eres tú* es una de esas charlas en las que parte de la premisa "lo malo no es morir, sino hacerlo sin haber vivido", a la que añade "lo malo es vivir sin saber por qué se vive".

"En esta charla inspira y nos reta a realizar una labor de introspección, de la que seguro saldremos motivados, con propósitos concretos y realizables, indicaron desde Asapme Teruel.

Álvaro Neil hace un viaje interior inspirado por las anécdotas, emociones y vivencias del biclown. Un viaje personal y



Carteles anunciadores de la charla titulada 'El reto eres tú', que ofrecerá el biclown Álvaro Neil en el Teatro Marín

profesional delimitado por tres "S" fundamentales en la vida de todo ser humano: Soledad, Silencio y Speed.

Con toques de humor y una vis cómica propia de un clown, en esta charla se transmite la importancia del autoconocimiento y la disciplina para marcarse objetivos difíciles pero no imposibles, de cómo cada problema esconde su propia solución y de la importancia de que los propósitos en la vida brillen con luz propia, no sólo en la vida profesio-

nal, sino sobre todo en la personal.

Las entradas para este acto tienen un coste de 12 euros en venta anticipada y de 15 euros el día de la actuación. Se pueden adquirir a través de la página web del teatro Marín, en taquilla los jueves, viernes y sábados en horario de 18:00 a 20:00 horas y el mismo día de la actuación, desde las 17:30 horas.

Desde Asapme Teruel consideran que esta conferencia ratifica los objetivos del trabajo que

realizan día a día desde la entidad con personas con una enfermedad mental y que se ajusta al lema del día mundial de este año: *Conecta con la vida*.

Estos objetivos, además, son de interés general y común a cualquier turolense, y están relacionados con la temática de la conferencia: inspiración, motivación, superación, adaptación al cambio, perseverancia, creatividad, esfuerzo, asunción de riesgos, confianza, responsabilidad, autodisciplina y respeto.

## 'Masterclass' de zumba a beneficio de Anudi en el frontón Pinilla

Redacción  
Teruel

La Asociación Nuevo Día Anudi para personas con discapacidad, junto con el centro Step Dynamics, organizan una *masterclass* benéfica de zumba y strong by zumba que tendrá lugar el próximo domingo 17 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas en el frontón Pinilla.

La *masterclass*, que tiene por nombre *Girls on fire*, será impartida por las instructoras de zumba Mara Palenzuela (directora de Step Dynamics) y Azahara Fuertes (instructora líder en España de strong by zumba) junto con un equipo muy completo de instructoras de Teruel y Valencia que colaboran de manera desinteresada.

Las entradas son un donativo de 5 euros a beneficio de la aso-

ciación y se pueden adquirir en el centro Step Dynamics.

Al finalizar la *masterclass* se realizará un sorteo de varios regalos que han donado las empresas colaboradoras, a las que Anudi agradece su participación.

Anudi destinará todo lo recaudado con esta actividad a seguir con el plan de atención integral terapéutica de los socios con discapacidad, que comprende servicios de logopedia, fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia e hidroterapia, entre otras.

Anudi quiso agradecer a Mara Palenzuela, así como a las instructoras y colaboradoras, su labor desinteresada con la asociación para preparar este evento. Del mismo modo, dio las gracias al Ayuntamiento de Teruel, en especial a la concejalía de Deportes, por facilitarles el uso de sus instalaciones.



Cartel anunciador de la sesión de zumba a beneficio de Anudi

## Discapacitados intelectuales piden apoyo para facilitar su derecho al voto

Redacción  
Zaragoza

Personas con discapacidad intelectual o de desarrollo así como familiares, profesionales y voluntarios de entidades del sector se concentraron el pasado martes ante la Delegación del Gobierno en Aragón para exigir "claridad" en todas las fases de los procesos electorales para poder ejercer su derecho al voto en igualdad con el resto de la ciudadanía.

Los participantes portaron carteles con textos ilegibles para simbolizar cómo se siente una persona con dificultades de comprensión ante un colegio electoral inaccesible o frente a los crípticos mensajes de los partidos, informaron los organizadores en un comunicado.

Bajo el lema *#QueNoTeEnteras*, reclamaron que los procesos electorales sean más comprensibles para garantizar la igualdad de condiciones a la hora de votar, "no sólo para las personas con discapacidad intelectual, sino para todos los ciudadanos que puedan tener alguna dificultad de comprensión".

Así, el colectivo reclamó el "mismo apoyo" que se les da a estas personas en diversos aspectos de la vida como el laboral o el educativo a la hora de participar en el ámbito político.

"De lo contrario -subrayaron-, la modificación de la ley de régimen electoral, hace poco más de un año, que permitió el derecho al voto de las personas incapacitadas judicialmente, tal y como reclamaba Naciones Unidas, quedará en papel mojado".

Advertieron, además, que si las personas con discapacidad intelectual no disponen de los apoyos necesarios para participar en los procesos electorales de manera autónoma, este derecho "conquistado" no podrá hacerse efectivo.

Aseguraron desde este movimiento que los apoyos requieren iniciativas "simples" como la implantación de señales en los colegios electorales que tengan en cuenta la accesibilidad cognitiva, la adaptación de los programas políticos a "lectura fácil", o el acceso de estas personas a las listas de los partidos.

Plena Inclusión ha ofrecido a todos los partidos hacer más comprensibles sus propuestas, pero también ha advertido de que esto es necesario hacerlo con tiempo porque las personas a las que van dirigidas también requieren de más días que el resto para leerlos y tomar una decisión sosegada sobre el sentido de su voto.