

# Últimos días para inscribirse en la XVI Carrera Solidaria por la Discapacidad

El plazo para apuntarse en la prueba concluye este jueves, 28 de noviembre

Redacción  
Teruel

El próximo domingo, 1 de diciembre, se celebra la XVI Carrera Solidaria por la Discapacidad en Teruel. Este evento no competitivo es uno de los más multitudinarios de los que se celebran en la ciudad ya que congrega a 3.500 personas en las últimas ediciones. Aquellas personas interesadas en participar que no se hayan inscrito, todavía pueden hacerlo hasta el próximo jueves 28 de noviembre.

Las inscripciones pueden realizarse de forma online en toprun.es o de forma presencial en las sedes de Anudi, Asapme Teruel, Atadi, Atpansor y Fundación DFA, en el Servicio Municipal de Deportes o en el Gimnasio Integral Health. El plazo de inscripción finaliza el jueves 28 de noviembre salvo que alcancen antes las 3500 inscripciones.

El donativo para inscribirse es de 3 euros e incluye bolsa del corredor y participación en un sorteo cuyos premios donan diferentes comercios y establecimientos de Teruel.

En la XVI Carrera Solidaria por la Discapacidad en Teruel



Pasada edición de la Mesa redonda 'Deporte y discapacidad' celebrada en Teruel

pueden participar personas de todas las edades, con o sin discapacidad, con sillas de ruedas, carritos de bebé, etc. El recorrido, de 1,2 kilómetros, puede realizarse andando o corriendo y transcurre por el centro de la capital, con sa-

lida y meta en la plaza de San Juan de Teruel.

Además de la carrera, que arranca a las 12.00, habrá otras muchas actividades desde las 11.00 en la misma plaza de San Juan: exhibición de deporte

adaptado, animación infantil, ba-  
tucada y baile aeróbico dirigido.

## Deporte y discapacidad

Para profundizar en algunos aspectos relacionados con la discapacidad, Grupo Avanzamos ha

organizado la segunda Mesa Redonda 'Deporte y discapacidad', que tendrá lugar el 30 de noviembre a las 18.00 en el Claustro del Obispado, con entrada libre.

La Mesa redonda 'Deporte y discapacidad' contará con las intervenciones de varios profesionales que trabajan con personas con discapacidad en el ámbito deportivo y de la salud. Los ponentes serán Elena Meléndez, fisioterapeuta en la clínica Reeduc; Mariano Figueroa, psicólogo y voluntario de Atadi; Chabi Ripoll, presidente del club Gamte (Grupo de Alta Montaña de Teruel); y Jesús Roselló, profesor de la Escuela de Esquí de Aramón. La mesa será moderada por el periodista de la Corporación Aragonesa de Radio y Televisión José Miguel Meléndez.

Los actos de este fin de semana, dedicado a visibilizar las diferentes discapacidades existentes y fomentar la inclusión de este colectivo en la sociedad turolense, están organizados por Grupo Avanzamos, entidad formada por Anudi, Asapme Teruel, Atadi, Atpansor y Fundación DFA. El Ayuntamiento de Teruel y Caja Rural de Teruel patrocinan el evento.

## Los trabajadores de Atadi se forman sobre primeros auxilios

Han realizado un curso en el que se han abordado a su vez los atragantamientos

Redacción  
Teruel

Durante las últimas semanas, el personal de Atadi ha recibido formación sobre primeros auxilios y atragantamientos con un curso específico de cuatro horas de duración.

Los destinatarios del curso han sido tanto el personal de atención directa como el personal técnico, ya que tener este tipo de conocimientos es importante para cualquier persona y puede ser útil en el momento más inesperado.

La formación se ha llevado a cabo en los distintos centros de Atadi ubicados en la provincia de Teruel. En el curso se explicó el protocolo básico de actuación en caso de emergencia así como la técnica de reanimación cardiopulmonar, que todas las alumnas pudieron practicar. También se enseñó el funcionamiento de un desfibrilador, equipo que cada vez es más frecuente encontrar en espacios públicos, como colegios o centros comerciales.

Especial hincapié se hizo en cómo actuar en caso de atragantamiento, una situación que,



En la imagen, uno de los cursos realizados por el personal de Atadi

aunque puede sufrirla cualquier persona, hay que prevenir especialmente en algunas personas con discapacidad que tienen limitadas las funciones de masti-

cación y deglución. Uno de los aspectos más interesantes del curso fue la resolución de dudas del alumnado. Es muy frecuente tener ideas preconcebidas, y en

muchos casos erróneas, sobre cómo actuar ante un accidente de esta índole, razón por la que este tipo de formación es tan necesaria.





Dos cocineros de La Torre del Salvador han dirigido el taller, que ha sido financiado por la Diputación de Teruel

## Asapme Teruel pone punto final a su Taller de Cocina

### Dos cocineros profesionales han impartido las clases

Redacción  
Teruel

La Asociación Salud Mental Teruel finalizó la semana pasada el Taller de Cocina llevado a cabo por dos de los cocineros profesionales del restaurante Torre del Salvador y financiado por Diputación Provincial de Teruel.

El taller se ha realizado en la sede de la entidad, ha estado dirigido por un voluntario de la asociación experto en el tema y en él han participado 11 usuarios.

Durante las sesiones se han realizado diferentes menús, com-

puestos por primer, segundo plato y postre. La metodología ha sido muy participativa, siendo las recetas elaboradas conjuntamente por usuarios y profesionales, tanto la preparación de los alimentos como el cocinado y emplatado.

#### Recetario de cocina

Asimismo han sido los propios participantes del taller los que proponían los platos a elaborar en las siguientes sesiones y han elaborado un recetario de cocina para poder tener las recetas al alcance en todo momento.

Entre los objetivos de este taller se encuentran: desarrollo de las AVDs (actividades de la vida diaria), fomento de una alimentación saludable y de hábitos higiénicos correctos para la manipulación de alimentos, mejorar la autonomía en la cocina, desarrollo de habilidades y destrezas personales, creatividad, entrenamiento para un uso fluido de productos y herramientas disponibles, motivación y confianza en la propia capacidad.

Los usuarios participantes han valorado este taller como muy útil y enriquecedor.



Usuaris del taller de prevención de violencias en mujeres con discapacidad

## La Asociación Amanixer estrena campaña para el 25N

Redacción  
Teruel

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de las Violencias hacia las Mujeres, el 25 de noviembre, la Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad (Amanixer) ha presentado un video de concienciación que refleja los diferentes tipos de violencia que sufren las mujeres con discapacidad.

Las violencias psicológica, económica, física y sexual quedan representadas en cada una de las escenas del video. A su vez, manifiesta la múltiple discriminación a la que se enfrentan las mujeres y niñas con discapacidad, como dificultades en el acceso al empleo, la falta de independencia económica y la sobreprotección familiar, la

esterilización forzosa o la agresión verbal, física y sexual.

La campaña, acompañada por el hashtag #ynosotrasque, se presentó el pasado jueves 21 de noviembre en Zaragoza. Cita a la que acudieron representantes de la asociación, trabajadoras, usuarias y entidades del Tercer Sector.

Para más información sobre la campaña se puede visitar [www.amanixer.es/violencia25n](http://www.amanixer.es/violencia25n)

La Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad (Amanixer) es la primera asociación de mujeres con discapacidad que existe en Aragón, cuyo fin es promulgar y defender los derechos de las mujeres y niñas con discapacidad a cuya discriminación propia por género se añade la de la discapacidad.

## Amashir organiza un desfile de moda infantil a beneficio de Anudi

Los modelos, de entre 2 y 12 años, mostraron la colección de otoño invierno

Redacción  
Teruel

La empresa Amashir Photo Mini-models organizó el primer desfile de moda infantil otoño/invierno el pasado 23 de noviembre a beneficio de la asociación Nuevo Día Anudi.

Un grupo de modelos de edades comprendidas entre 2 y 12 años desfilaron presentando la colección de otoño/invierno de diferentes establecimientos colaboradores, haciendo alarde de sus grandes dotes artísticas.

El desfile fue amenizado por varias exhibiciones de patinaje artístico a cargo del club de patinaje Ciudad de Teruel; los espectadores pudieron disfrutar tanto de la profesionalidad que derro-

chaban los pequeños modelos por la pasarela como de las impresionantes coreografías que realizaban las chicas del club de patinaje artístico Ciudad de Teruel.

Al finalizar el desfile y la exhibición de patinaje artístico, los niños y niñas que participaron pudieron disfrutar de los hinchables, a cargo de la empresa espectáculos Daniel.

#### Colaboración en los sorteos

Más de veinte empresas colaboraron en el evento donando artículos que se sortearon entre todos los asistentes.

Con este evento Anudi destinará todo lo recaudado a seguir con el plan de atención integral terapéutica de nuestros socios



Algunos de los modelos, tras finalizar el desfile en beneficio de Anudi

con discapacidad, que comprende logopedia, fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia e hidroterapia, entre otras.

Anudi agradece a Sara Blasco de la empresa Amashir Estudio

Fotográfico y Escuela de Modelos Infantiles su interés y solidaridad con la asociación para preparar este evento; al Club de Patinaje Artístico Ciudad de Teruel, a Espectáculos Daniel, a Monchi Es-

pectáculos y a las empresas colaboradoras por su participación desinteresada, destacando cada vez más la solidaridad de los terolenses; y al Ayuntamiento de Teruel.