

Protagonismo de las propuestas 'online' en la residencia Atadi Alcorisa

Los usuarios hablan por videoconferencia con alumnado del IES Damián Forment

Redacción
Teruel

Durante estos meses de crisis sanitaria, los centros de Atadi han modificado sus actividades adaptándolas al confinamiento y a las medidas preventivas, pero tratando de mantener las colaboraciones con otros organismos y el contacto entre los usuarios de los distintos centros y servicios, en la medida de lo posible. Para ello, las plataformas de videollamadas han resultado imprescindibles.

Una de las colaboraciones habituales es la de Atadi con el IES Damián Forment de Alcorisa, en diferentes actividades de visibilización de la discapacidad, promoción del voluntariado, acogida de alumnado en prácticas o facilitando experiencias para el alumnado de Formación Profesional de la rama sociosanitaria.

La última actividad realizada en colaboración con el IES Damián Forment consistió en un encuentro *online* entre usuarios de la residencia Atadi Alcorisa y alumnado de primer curso del Grado Medio de Atención a Personas en Situación de Dependencia. Este encuentro se hace todos los años de forma presencial, pero esta vez se realizó a través de videoconferencia para adaptarse a las circunstancias sanitarias actuales.

En esta ocasión, los usuarios del centro Atadi Alcorisa realizaron dos videoconferencias para responder a las preguntas del alumnado sobre diferentes aspectos de su vida cotidiana. Además de los residentes de Atadi, se conectaron alumnos desde Alcorisa, Calanda, Alcañiz, Andorra y una docente desde Zaragoza. "Fue una experiencia diferente, pero muy enriquecedora", afir-



Videoconferencia de usuario de Atadi con alumnado del IES Damián Forment de Alcorisa

mó Tere Gracia, psicóloga de Atadi que coordinó la actividad por parte de la entidad.

Las videollamadas también han servido para mantener la red social de apoyo y amistad de las personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi Alcorisa, ya que los residentes no ven a sus compañeros del centro de día y ocupacional desde su cierre, el pasado 13 de marzo. Por ello, durante el confinamiento se han mantenido actividades que ya llevaban a cabo en el centro, como la actividad *Buenos días*, aunque de forma *online*. Dicha actividad consiste en realizar una conexión conjunta tres días a la semana por la mañana entre los usuarios del centro de

día Atadi Alcorisa que viven en la residencia y los que viven con sus familias.

Así, los compañeros mantienen el contacto entre ellos, explican cómo están, qué han desayunado, qué hicieron el día anterior, sus planes para ese día, con quién están, entre otras cosas.

"Los usuarios del centro de día son personas con grandes necesidades de apoyo y esta actividad les ayuda a estimular la comunicación, la memoria, las habilidades sociales, la orientación, etc.", explicó Gracia. Durante la videollamada, los usuarios reciben los apoyos necesarios por parte del personal de Atadi o de sus familias, según el caso.

Las sesiones de fisioterapia también se realizan de forma *online*. Un fisioterapeuta de Atadi realiza sesiones desde el gimnasio de Atadi Alcorisa con usuarios de la residencia y las retransmite por videoconferencia para los residentes de Atadi Andorra y los usuarios del centro ocupacional. Así, los usuarios realizan ejercicios y estiramientos necesarios para mantener sus habilidades motrices y su salud física.

De este modo, los profesionales de Atadi prestan un servicio muy necesario para las personas con discapacidad intelectual, a pesar de las limitaciones impuestas por la situación actual.

Salud Mental Teruel participa en una actividad con Acacia

Usuarios colaboran en mejorar el arbolado en Las Arcillas

Redacción
Teruel

La Asociación Salud Mental Teruel participó en una bonita actividad medioambiental llevada a cabo por la Asociación de Amigos y Amigos de los Árboles de Teruel (Acacia) que consistió en ayudar a que los árboles del paraje natural de Las Arcillas crezcan con mayor fuerza. Para ello, voluntarios de la ciudad junto con usuarios de las dos entidades colocaron testigos en los árboles de este preciado entorno turolense.

"No es la primera vez que Acacia congrega a un grupo de turolenses unidos por el cariño y respeto a los árboles de nuestra ciudad; seres vivos que aportan grandes beneficios, muchos de los cuales ya estaban aquí antes

que nosotros y permanecerán en el tiempo cuando nos hayamos marchado", destacó Asapme.

Los participantes de Asapme Teruel disfrutaron mucho de la jornada y quieren seguir siendo partícipes de esta y muchas otras actividades que Acacia lleva realizando desde que se creó; como limpiezas de parajes naturales, reforestaciones, solicitud a las administraciones de puesta en marcha de legislación que tenga en cuenta la protección del arbolado, protestas ante algunas talas llevadas a cabo, charlas informativas, talleres, entre otras, aseguró la Asociación Salud Mental Teruel.

Acacia se puso en marcha en junio de 2018 con el fin de proteger y defender árboles y plantas, promover una opinión pública

responsable y favorable a ellos, así como preservar y mejorar el patrimonio arbóreo. Ha nacido con el ímpetu colaborador que expresa este proverbio: "Una sociedad crece bien cuando las personas plantan árboles, aun sabiendo que nunca disfrutarán de su sombra".

Además de la salud física, la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional, lo cual es muy importante ya que, en la actualidad, uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental a lo largo de su vida, insistieron desde Asapme Teruel.

La exposición directa y regular a la naturaleza puede contribuir a una mejora de los patrones de sueño, a la reducción del es-



Las asociaciones Asapme y Acacia colaboran en el parque de Las Arcillas

trés y al progreso en el estado de ánimo y la autoestima. Asimismo, el entorno natural se asocia a oportunidades para establecer conexiones intergeneracionales, evitar el aislamiento y establecer comunidades más inclusivas, cohesionadas y con conductas saludables duraderas.

Los estudios científicos que demuestran los beneficios para la salud del contacto regular con espacios naturales y la realización de actividad física en ellos, son cada vez más precisos y conclu-

yentes, e incorporan numerosos aspectos relacionados con la salud física y mental. En los últimos años han surgido numerosos proyectos en distintas comunidades autónomas y entidades locales que muestran el potencial de esta línea de trabajo colaborativo. Sería deseable desarrollar una estrategia conjunta entre los ámbitos de la salud y la conservación de la naturaleza con el fin de potenciar los indicados beneficios mediante proyectos conjuntos a distintas escalas.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

