

# Asapme Teruel organiza sesiones de padel para favorecer la salud física y mental

Los usuarios de la asociación disfrutaron de este deporte en las instalaciones de Padel Teruel

Redacción  
Teruel

Por todos son conocidos los beneficios que el deporte aporta a nuestra salud física: entre muchas otras cosas, aumenta nuestro tono muscular, mejora la flexibilidad de nuestras articulaciones, regula la presión arterial y nos ayuda a mantener un peso saludable.

Pero, en muchas ocasiones, nos olvidamos de lo positiva que puede ser la práctica de deporte para nuestra salud mental. Está ampliamente demostrado que disminuye los niveles de estrés, aumenta la autoestima y disminuye la agresividad y la tristeza, ya que aumenta los niveles de endorfinas.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, y para aprovechar al máximo las bondades del deporte, en Asapme Teruel han retomado la actividad de padel para sus usuarios, actividad que ya llevan realizando varios años, de forma que, semanalmente, acuden a las instalaciones de Padel Teruel para aprender las nociones básicas, entrenar y jugar partidos entre compañeros.

## Beneficios

“Nuestros usuarios disfrutaron muchísimo de todas las sesiones, se mueven, se ríen y, además, se trata de una manera genial de socializar y mantener relaciones sanas entre compañeros. Hemos observado que, al terminar, todos están relajados y, al mismo tiempo, felices por



Usuarios de Asapme Teruel hacen deporte en las instalaciones de Padel Teruel

la experiencia. Es, sin duda, una actividad que resulta realmente beneficiosa para todos ellos”, explica una de las trabajadoras de Asapme Teruel.

“Cada jueves acudimos a Padel Teruel y disfrutamos de nuestra sesión particular. Hacemos ejercicios para dominar mejor la raqueta y mejorar, ade-

más, nuestro fondo físico. Para terminar, solemos jugar algún partidillo”, añade la trabajadora.

“Es, sin lugar a dudas, una

actividad realmente gratificante. Deporte y buena compañía son siempre una buena mezcla”, concluyeron desde Asapme.

Redacción  
Teruel

La pasada semana tuvo lugar un encuentro entre la trabajadora social de la Asociación de Personas con Discapacidad Nuevo Día (Anudi) y la técnica de Comunicación de Cemudis Aragón, la Confederación Estatal de Mujeres y Niñas con Discapacidad.

Cemudis es una plataforma de visibilización, reivindicación y acción en defensa de los derechos de las mujeres y niñas con discapacidad y, por tanto, comparte con Anudi muchos de sus fines y objetivos, puesto que ambas tienen un gran recorrido en la defensa y reivindicación de los

## Las mujeres y niñas con discapacidad, ante la covid-19

### Anudi conoce el proyecto de Cemudis Aragón

derechos y libertades de las personas con discapacidad.

En esta reunión, la técnica de Comunicación de Cemudis quiso presentar el proyecto que se está llevando a cabo en Aragón: se trata de un proyecto de sensibilización y difusión de necesidades de niñas y mujeres con discapa-

cidad ante el impacto de la covid-19, promoviendo una imagen positiva de este colectivo y adaptando esta iniciativa a las recientes necesidades ante las que se enfrentan las mujeres y niñas con discapacidad.

Este proyecto pertenece al Programa estratégico de difu-

sión, sensibilización y empoderamiento de las personas con necesidades de atención integral sociosanitaria de entidades estatales de Cocemfe financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF 2020 y se fundamenta en la necesidad de diseñar acciones de sensibilización y concien-

ciación con el fin de revertir las situaciones de discriminación interseccional que viven las mujeres y niñas con discapacidad y que las relega a un plano privado, invisible ante la sociedad.

A su vez, desde Anudi se trabaja para lograr la plena inserción social, autonomía y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Cuenta con un gran número de socias, tanto mujeres como niñas con discapacidad, a las que se les invita a participar e implicarse en este proyecto para promover la sensibilización social, el empoderamiento de la mujer, la ruptura de estereotipos, etcétera.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



# La piscina de San León de Teruel estrena cartelería accesible

Los paneles adaptados han sido realizados por la asociación Atadi



Carlos Aranda, concejal de Deportes (segundo por la izquierda), junto a miembros de Atadi en la piscina de San León

Redacción  
Teruel

La piscina municipal de San León de la capital turolense es ahora accesible cognitivamente, tras la instalación de nueva cartelería adaptada y realizada por Atadi. Esta instalación se suma así a la piscina de Los Planos y al pabellón polideportivo Los Planos, que también disponen de cartele-

ría adaptada. El concejal de Deportes del Ayuntamiento de Teruel, Carlos Aranda, visitó la Piscina de San León, para ver en primera persona el resultado del Estudio de Accesibilidad Cognitiva realizado por Atadi.

En la visita le acompañaron Irene Arroyas, directora de Atadi Teruel, y varios miembros de la Comisión de Accesibilidad Cognitiva de la entidad, entre los que

hay personas con discapacidad intelectual y técnicas sin discapacidad. Los miembros de la comisión le explicaron algunas cuestiones de interés acerca del estudio de accesibilidad de la instalación así como posibles mejoras que podrían realizarse.

“Si un espacio, bien o servicio es accesible cognitivamente, las personas con dificultades cognitivas lo comprenderán mejor y

podrán usarlo o acceder a él más fácilmente”, explican desde Atadi.

La accesibilidad cognitiva beneficia a toda la sociedad, ya que facilita la información a múltiples colectivos, como personas con discapacidad intelectual o trastornos del desarrollo y del lenguaje, personas mayores, con deterioro cognitivo, que no dominan el idioma, que padecen

ciertas enfermedades mentales, etc. “Con un mundo accesible cognitivamente, todos ganamos”, aseguran desde la Comisión de Accesibilidad Cognitiva de Atadi.

La accesibilidad cognitiva permite que más personas participen directamente en la comunidad y sean más autónomas, ya que posibilita que más personas accedan a los bienes y servicios.

Para que un espacio como la piscina de San León sea accesible cognitivamente, la información contenida en él debe ser fácil de comprender y para ello “es necesario usar pictogramas y símbolos, un lenguaje breve y sencillo, una tipografía bien legible, tanto por su tamaño como el fondo y el diseño, y buscar el lugar más adecuado para colocar cada cartel o información”, entre otras cuestiones.

Para realizar los Estudios de Accesibilidad Cognitiva, la Comisión de Atadi visita el espacio a evaluar e identifica aquellos elementos que no son accesibles cognitivamente o cuya accesibilidad puede mejorar.

A partir de estos datos realiza un informe en el que se plasma cuál es el grado de accesibilidad cognitiva del espacio y las propuestas de mejora que convendría implementar, en su caso.

Esta Comisión de Accesibilidad también realiza adaptaciones de documentos a Lectura Fácil, un sistema de escritura y organización de los textos para que sean fáciles de entender, siendo validados por personas con discapacidad intelectual.

La gran mayoría de los textos se pueden adaptar a Lectura Fácil: guías, folletos publicitarios, textos educativos o formativos, normativas e instrucciones, información sobre horarios y servicios, etc.

Desde Atadi se continúa trabajando para que cada vez sean más los espacios públicos accesibles cognitivamente.

## Diario de Teruel

### ESTÉS DONDE ESTÉS...

Toda la información de tu provincia directamente en tu ordenador.



Nueva edición online en PDF

La edición en papel de Diario de Teruel completa en PDF y a color a partir de las 00:00 horas, por solo 8,90 euros al mes.

### ¡GRATIS PARA SUSCRIPTORES DE LA EDICIÓN EN PAPEL!

Pida su clave de acceso en [suscripciones@diariodeteruel.net](mailto:suscripciones@diariodeteruel.net) o llamando al 978 617 087 de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas

## SUSCRÍBETE

[www.diariodeteruel.es](http://www.diariodeteruel.es)



Servicio ofrecido mediante aplicación para iPad y Android. Descarga gratuita en la tienda de Apple y Google Play.

Suscríbese accediendo a la página web <https://ventacontenidos.diariodeteruel.es/> y siguiendo las instrucciones especificadas, hasta obtener los datos de usuario y contraseña.

Para cualquier problema o duda que le pueda surgir, diríjase a [suscripciones@diariodeteruel.net](mailto:suscripciones@diariodeteruel.net) o al teléfono 978 617 087 de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas.