

Asapme Teruel participa en la Semana Cultural del colegio Las Anejas

La asociación realiza un taller de movimiento y relajación con el alumnado

Redacción
Teruel

El colegio Las Anejas celebra estos días su Semana Cultural, que este año se encuentra enfocada en la igualdad entre sexos, razas, diversidad familiar e igualdad de oportunidades, y Asapme Teruel ha participado con la realización este lunes del taller Movimiento y Relajación.

“Para que un mensaje cale en nosotros y lo interioricemos, tanto nuestra mente como nuestro cuerpo deben estar preparados y abiertos a ello”, explicaron desde la asociación. Por eso, se decidió realizar un taller centrado en la actividad física y el relax para el que se contó con la colaboración de Asapme Teruel.

La actividad estuvo destinada, en esta ocasión, a los niños y niñas de 6º de Primaria que, para cumplir con todos los requisitos de seguridad sanitaria, realizaron la actividad dentro de sus aulas. Las diferentes sesiones se compusieron de dos partes: la primera de ellas enfocada en el movimiento y la segunda, en la relajación.



Taller de movimiento y relajación impartido por Asapme Teruel en Las Anejas

“El movimiento ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo, al tiempo que supone una manera muy efectiva de comunicación. Para trabajarlo, los niños realizaron ejercicios de flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción e inversión. Por su parte, la relajación

nos proporciona una disminución de estrés, tanto muscular como mental, preparándonos para permanecer más atentos y concentrados”, explicaron.

En esta ocasión, para alcanzar esa relajación deseada, los alumnos pusieron en práctica la Técnica Autógena de Schultz, gracias a

la cual los pequeños alcanzan una laxitud muscular que les proporciona una sensación de tranquilidad y relajación duradera.

Las cuatro sesiones realizadas (una por cada vía con la que cuenta el colegio) discurrieron entre risas y momentitos de silencio y tranquilidad. Los alumnos pudieron disfrutar de un espacio para el movimiento y la actividad corporal, para después, sumirse en un tiempo de relax en el que gozar de la ausencia de sonidos y acción; un tiempo en el que ser conscientes de su cuerpo y sus pensamientos.

“Los niños y las maestras han participado de manera muy activa durante toda la actividad y creo que hemos logrado todos los objetivos que nos habíamos planteado para estas jornadas. Hemos puesto un poquito a prueba nuestro cuerpo, haciendo estiramientos y movimientos que nos han hecho conscientes de sus posibilidades, para finalizar entrando en sintonía con nosotros mismos a través de nuestro momentito de relajación”, comenta la trabajadora de Asapme Teruel al finalizar la sesión.

DFA Teruel inicia talleres para la búsqueda de empleo

El objetivo es favorecer la empleabilidad de las personas con discapacidad

Redacción
Teruel

Ayudar en el proceso de búsqueda de empleo y mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad. Ese es el objetivo con el que se trabaja desde DFA Teruel a través de programas como Dfaempléate. Dentro de este proyecto, durante el mes de junio se van a impartir tres talleres gratuitos orientados a facilitar recursos y orientación sobre la búsqueda de empleo.

La próxima semana comienza el primero de los talleres, que trata sobre Plan de empleo, en el que los usuarios y usuarias aprenderán a planificar su proyecto profesional y vital; analizar

y desarrollar sus competencias; y conocer las diferentes herramientas y recursos para ese plan.

El siguiente taller se centrará en la Búsqueda de empleo, abordando la estrategia de búsqueda de empleo e incidiendo en sus fases, las herramientas y la búsqueda tanto *online* como presencial con especial atención a cómo afectan las medidas covid a nuestra búsqueda.

En el último de los talleres se abordará el tema Recursos online donde se enseñará a aprovechar todos los recursos y herramientas que existen en la red, cómo organizar la información para encontrar un empleo y los recursos para aumentar y mejorar la empleabilidad.



Programas para la búsqueda de empleo de DFA

Es el primer año que este programa se desarrolla en Teruel, con el objetivo de favorecer la empleabilidad de personas con discapacidad de toda la provincia. Los usuarios y usuarias reciben una atención personalizada que le acompaña a lo largo de todo el proceso de búsqueda de empleo, a través de tutorías individualizadas, talleres y formaciones grupales, prospección empresarial, visitas a empresas y

gestión de ofertas de empleo. Todo ello con un objetivo final: lograr su inserción laboral.

Estas actuaciones forman parte del programa Dfaempléate financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF del Gobierno de Aragón.

Las personas interesadas en este programa que deseen más información, pueden ponerse en contacto con DFA Teruel en el teléfono 978 619 619.

Atadi celebra su asamblea anual de formato 'online'

Redacción
Teruel

Atadi celebró durante la tarde de este lunes, 14 de junio, su asamblea anual que, por segundo año consecutivo, se ha realizado de forma *online* a través de una plataforma digital de reuniones. Usuarios, familias, trabajadores y colaboradores conectaron con esta asamblea, tanto desde los diez centros de la entidad como desde sus hogares.

Los asistentes pudieron conocer las actividades más destacadas realizadas por Atadi en 2020, las principales novedades y el estado actual de la entidad, así como las actuaciones llevadas a cabo durante la pandemia, que han supuesto una transformación de los servicios y las pautas de trabajo de la entidad.

“Siempre es difícil resumir un año pero 2020 ha sido, sin duda, el más complejo y duro de todos”, aseguró el presidente de Atadi, José Luis Gómez, que dio la bienvenida a los asistentes.

Gómez quiso destacar “la profesionalidad y entrega de la plantilla de Atadi, que ha realizado un gran trabajo a pesar de las complicaciones, sobre todo durante las primeras semanas de la pandemia”. También dedicó unas palabras a las personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi: “Quiero transmitirles mi admiración pues, tanto los que viven en nuestras residencias como los que viven con sus familias, han mostrado gran paciencia y capacidad de adaptación: nos han dado una lección a todos”.

Por otro lado, también se reconoció, como cada año, la dedicación de aquellos trabajadores, trabajadoras y usuarias que llevan 15 o 25 años en Atadi o en las asociaciones que lo formaron, con la entrega de un detalle por parte de la entidad.

Para finalizar, el gerente de Atadi, Ramón Royo, deseó “poder retomar nuestra actividad al completo cuanto antes, para que esta situación no suponga una merma en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias”. Y es que todavía existen muchas limitaciones que afectan, sobre todo, a la socialización y autonomía.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

