

Atadi programa actividades de verano aptas para todos sus usuarios

El programa incluye rutas senderistas, baños y juegos en la naturaleza

Redacción
Teruel

Los centros de Atadi adaptan sus actividades durante los meses de julio y agosto para ajustarse a las preferencias y características de sus usuarios, personas con discapacidad intelectual cuyas necesidades de apoyo son muy variables de unas a otras. Para ello, "cada centro prepara su propia programación de actividades en función del número de usuarios que atiende y sus capacidades, sin olvidar actividades específicas para aquellas personas con mayores necesidades de apoyo", explican desde la entidad.

El aumento de las temperaturas, unido a la menor demanda de trabajo en los centros ocupacionales, propicia que abunden las actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza, aprovechando que los centros de Atadi se encuentran ubicados en el medio rural turolense. Por ello son muy habituales las "escapadas a localidades cercanas de la

propia provincia de Teruel, la realización de rutas senderistas, el baño en piscinas o pozas, los juegos en rincones naturales cercanos a los centros" y otras propuestas similares, apuntan fuentes de Atadi.

Hasta la playa han llegado las escapadas, ya que por segundo año consecutivo la pandemia ha impedido llevar a cabo el Programa Vacaciones de Atadi, gracias al cual las personas con discapacidad intelectual usuarias de la entidad disfrutaron de una semana de vacaciones en diferentes puntos de la costa española. En su lugar, este verano se ha optado por realizar viajes a playas cercanas con ida y vuelta en el mismo día. Así, los usuarios han podido cambiar de rutina, disfrutar del mar y conocer lugares distintos.

"Esperamos poder retomar el Programa Vacaciones en 2022, ya que estos viajes son un soplo de aire fresco para los usuarios, que viven nuevas experiencias junto a sus compañeros de otros centros, y un respiro para las fa-



Usuarios de Atadi Valderrobres en una piscina natural en Beceite

milias y personas cuidadoras de aquellos usuarios que viven en el hogar, que pueden aprovechar para dedicarse tiempo a sí mismas", exponen desde Atadi.

La entidad turolense siempre ha formado parte activa de la comunidad local, por lo que desde los distintos centros también se aprovecha para participar o asistir a actividades propuestas en su ámbito cercano, tales como exposiciones o espectáculos, dentro de lo que la normativa anti-covid permite realizar con seguridad.

La entidad trabaja para ofrecer alternativas de ocio realmente inclusivas, que tengan en cuenta a todo tipo de personas

con discapacidad intelectual, desde las más autónomas, hasta aquellas que requieren apoyo para realizar la mayor parte de las acciones de su vida diaria. Por ello, siempre que es posible se programan actividades en las que puedan participar todos los usuarios; cuando no es posible, se realizan actividades específicas para las personas con un mayor grado de dependencia, centradas en cada persona y sus preferencias.

"Todas las personas merecen y necesitan disfrutar de espacios de ocio y tiempo libre de calidad. Y disfrutamos verdaderamente de nuestro tiempo libre cuando lo pasamos haciendo aquellas

cosas que más nos gustan y que nosotros elegimos", comentan desde Atadi. "Por ello, respetamos al máximo posible los gustos y elecciones de la persona con grandes necesidades de apoyo. Debido a que la mayor parte de su vida está dirigida por terceras personas, hay que brindarles espacios de decisión y respetar sus preferencias", añadieron.

Por último, desde Atadi recuerdan que "la pandemia de coronavirus ha limitado mucho la tan necesaria socialización de las personas con discapacidad intelectual, por lo que estas actividades veraniegas sirven también para recuperar el pulso de su inclusión social".

Asapme Teruel explica cuidados de salud ante una ola de calor

La asociación organiza un taller para los usuarios

Redacción
Teruel

Numerosas organizaciones lanzan estos días recomendaciones para proteger a las personas de la ola de calor. La Asociación Salud Mental Teruel (Asapme Teruel) también ha querido sumarse a la campaña y contribuir al fomento de la salud de sus usuarios, para lo que organizó un taller para la promoción de hábitos saludables básicos con el fin de evitar o reducir el impacto negativo de las altas temperaturas en nuestro organismo.

En este taller, los usuarios

aprendieron la importancia de protegerse del sol, evitar estar en la calle en las horas centrales del día, beber agua, y utilizar ropa cómoda y transpirable, gafas de sol y protección solar, entre otras. También se abordaron los efectos que el exceso de calor puede producir en el cuerpo y cómo detectarlos y actuar.

Una de las trabajadoras de la entidad explica: "Para la realización del taller, nada mejor que utilizar las sombras de los exteriores de la asociación, así disfrutamos del contacto con la naturaleza a la vez que llevamos a cabo la actividad".

La sesión se realizó utilizando una metodología dinámica y participativa, con el juego como punto central, en la que los participantes se convirtieron en los protagonistas.

"Nuestra intención es que los usuarios adquieran conocimientos para prevenir y mitigar los efectos negativos que el excesivo calor puede tener sobre la salud, fomentando conductas preventivas, y promover la autonomía de los usuarios", refiere una de las profesionales de la asociación.

Llegadas estas fechas, es muy normal ver cómo los medios de comunicación alertan de la llega-



Taller de Asapme Teruel para prevenir los efectos adversos del calor

da de olas de calor. Este mes, por ejemplo, se ha llegado a advertir sobre la posibilidad de batir récords históricos de temperaturas; avisaron de que una masa de aire caliente llegaría a la península desde el continente africano y haría subir los termómetros de forma considerable.

Aunque todos debemos protegernos del calor, las personas mayores, con enfermedades crónicas, que toman medicación de forma habitual o las que realizan trabajos físicos intensos al aire libre, son grupos que deben hacerlo especialmente, advierten desde Asapme Teruel

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

