

# Los usuarios de Asapme Bajo Aragón graban un vídeo para exigir un trato justo

La asociación termina con este audiovisual los actos en torno al Día Mundial de la Salud Mental

Redacción  
Teruel

Los usuarios pertenecientes a Asapme Bajo Aragón quisieron poner su toque personal en las actividades organizadas con motivo de la celebración el pasado 10 de octubre del Día Mundial de la Salud Mental, que este año tenía como lema *Soy como tú, aunque aún no lo sepas*. Con mucha valentía y entusiasmo grabaron un vídeo con la intención de concienciar a la población acerca de lo que supone tener una enfermedad mental y romper, en cierta medida, con algunos de los mitos asociados a este colectivo, que provocan un gran estigma social, explicaron desde la asociación.

Este vídeo se difundió a través de diversas plataformas y redes sociales con el propósito de llegar al mayor número de personas con intención, por un lado, de concienciar y, por otro, de hacer un llamamiento a aquellas personas que sufren una enfermedad mental "en silencio" o bien no tienen ningún tipo de apoyo directo o recurso al que acudir.

En el vídeo se pueden ver varias personas, con patologías di-



Usuarios de Asapme Bajo Aragón que han participado en la grabación del vídeo del Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema 'Soy como tú, aunque aún no lo sepas'

versas, en las que enumeran frases directas y "muy sonoras". Se trata de frases que han tenido que escuchar a lo largo de su vida, o características negativas en las que se han visto encasillados por la sociedad y por los medios

(televisión, prensa...) de manera injusta y generalizada.

El vídeo tiene un inicio duro con la intención de llamar la atención, pero con el paso de los minutos se vuelve emotivo y acaba siendo un canto de esperanza

en la atención a este colectivo, "que está en desventaja con otros ámbitos de la salud".

Algunos de los objetivos que los usuarios han buscado al "mostrarse al natural" han sido: normalizar la enfermedad, de-

fender los derechos de las personas con enfermedad mental, demostrar que son personas normales y tienen sentimientos y

exigir que se les trate como a los demás, sin distinción por tener una enfermedad mental.

## Trapecio Teruel confecciona artículos para Halloween

El CEE de Asapme Teruel diseña y crea diversos artículos

Redacción  
Teruel

El Centro Especial de Empleo Trapecio Teruel ha elaborado artículos especialmente inspirados en la festividad de Halloween. En concreto, se han creado mascarillas de tela con estampados y sublimados totalmente acordes a esta fecha, así como bolsas para guardar caramelos, tanto para los más pequeños como para adultos. Estos artículos, y muchos otros, se pueden adquirir en su comercio Corte y Telas, que la Asociación Salud Mental Teruel tiene en la ronda de Ambeles de la ciudad.

En la elaboración de estos artículos festivos han participado las trabajadoras de este Centro Especial de Empleo en el que, además, se realizan trabajos de costura, serigrafía y bordados en ropa laboral, artículos de *merchandising*, indumentaria para peñas, festivales, comisiones de fiestas, clubes y eventos deportivos, asociaciones culturales, administraciones públicas, empresas...

"La llegada del frío y los suelos tapizados de hojas nos anuncian la llegada de una festividad que cada vez es celebrada por más y más personas. La noche de Halloween supone una oportu-

nidad estupenda para convertirnos en otras personas (o personajes) y para disfrutar de unos deliciosos dulces y de la compañía de aquellas personas con las que nos decidamos a celebrar esta terrorífica fecha", explicaron desde la asociación.

Para ayudar a todos los teruelenses en esa transformación y en la tarea de recoger dulces, han confeccionado las mascarillas y bolsas "Esta es una oportunidad para celebrar Halloween ataviados de la mejor manera y para colaborar con una asociación que vela por el bienestar de un colectivo que puede llegar a resultar muy vulnerable", dijeron.



Una de las mascarillas de Halloween confeccionadas por Trapecio Teruel

# Atadi Alcorisa retoma la actividad deportiva previa a la pandemia

Redacción  
Teruel

Los usuarios de Atadi Alcorisa han retomado en octubre las actividades deportivas en instalaciones municipales, algo muy esperado por ellos, pues es un paso más hacia la normalidad. Aunque durante la pandemia han realizado ejercicio en las instalaciones de la residencia, los usuarios de Atadi se muestran muy satisfechos de poder practicar deporte en el exterior y en instalaciones deportivas específicas.

En primer lugar, 14 personas con discapacidad intelectual participan en una actividad deportiva semanal de una hora de duración ofrecida por el Servicio Municipal de Deportes de Alcorisa. Por un lado asisten 8 residentes y, por otro, 6 usuarios del centro ocupacional, ya que continúan manteniendo los "grupos burbuja" para un mejor control de posibles contagios. Cuando la normativa lo permita, ambos grupos realizarán juntos la actividad.

Estas sesiones persiguen mejorar o mantener la salud física de las personas con discapacidad intelectual, así como su movilidad, con todos los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio regular. Para ello, realizan gimnasia de mantenimiento, ejercicios de movilidad articular, coordinación y equilibrio, etcétera.

También realizarán próximamente entrenamientos de baloncesto, atletismo o petanca, con el objetivo de que los deportistas estén preparados cuando regresen las competiciones entre centros y entidades de personas con discapacidad intelectual, suspen-

Los usuarios vuelven a practicar ejercicio fuera de la residencia y en varias instalaciones municipales



Usuarios de Atadi Alcorisa, en una de las actividades deportivas en las que participan

didias durante la pandemia. De hecho, estos campeonatos son muy esperados por los usuarios: "Lo que más me gusta de hacer deporte es poder entrenar para los campeonatos", asegura un usuario de Atadi Alcorisa.

Además, también se dedicarán algunas sesiones a juegos tradicionales y senderismo, por lo que el abanico de ejercicios es muy amplio y hay opciones para todos los gustos.

Actualmente, y mientras las condiciones meteorológicas lo permitan, la actividad se realiza en la zona deportiva del Parque del Lago; en caso de bajas temperaturas o lluvias, se utilizará el Pabellón Polideportivo de Alcorisa.

## El deporte, también en el agua

En segundo lugar, hasta 8 usuarios de Atadi realizan actividad deportiva en el agua, en la Piscina Climatizada de Alcorisa, a razón de dos sesiones semanales. En la primera sesión realizan ejercicios pautados por el fisioterapeuta del centro Atadi Alcorisa, mientras que en la segunda cuentan con la supervisión de un monitor del Servicio Municipal de Deportes que adapta la actividad a cada usuario, comprendiendo desde el aprendizaje de la natación, hasta ejercicios de terapia acuática, movilidad, flotación, etc.

Desde Atadi agradecen al Ayuntamiento de Alcorisa y al Servicio Municipal de Deportes su colaboración y disposición para la realización de estas actividades deportivas, que tan necesarias son para las personas con discapacidad usuarias de la entidad.

"Es muy positivo que las personas practiquen cualquier tipo de actividad física, ya que mejora su estado general de salud, pero además tiene gran valor el poder utilizar espacios y servicios de la comunidad, lo que favorece la integración y normalización de las personas usuarias de Atadi", apuntó José Vicente Peralta, director de Atadi Alcorisa.

# 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.