

Los usuarios de Atadi Andorra participan en talleres de lectura y estimulación cognitiva

La temática gira en numerosas ocasiones en torno a noticias de actualidad o fechas señaladas

Redacción
Teruel

La asociación Atadi cuenta con una programación de actividades internas que varía cada temporada y se adapta a las necesidades y preferencias de las personas con discapacidad intelectual que atiende en cada centro. En Atadi Andorra propusieron a sus usuarios la realización de distintos talleres de aprendizaje, que se realizan en el centro ocupacional alternándose con las tareas laborales.

Dichos talleres, con una frecuencia semanal, son de lectura, estimulación cognitiva y debate. En muchas ocasiones, la temática de los talleres gira en torno a noticias de actualidad, fechas significativas o temas de interés para los usuarios, aunque también se trabajan temáticas atemporales y más generales. Y a menudo se aborda la misma temática en los distintos talleres, para trabajarla desde varios puntos de vista.

Por ejemplo, durante la última semana de abril, los talleres se centraron en el Día Internacional del Trabajador, conmemorado el 1 de mayo, explican desde Atadi Andorra. Así, en el taller de



Los usuarios de Atadi Andorra, con el cartel alusivo al Día Internacional del Trabajador

lectura, los usuarios de Atadi participaron en un juego de adivanzas sobre profesiones y escribieron una redacción sobre su trabajo soñado. En el siguiente

taller, de debate, los usuarios conversaron sobre la brecha salarial entre hombres y mujeres y sobre el trabajo infantil, aprendiendo conceptos relacionados

con esta temática y aportando sus puntos de vista. Por último, en el taller de estimulación cognitiva, crearon un mural alusivo al 1 de mayo, basado en los con-

ceptos trabajados durante la semana.

“En estos talleres también se fomenta la creatividad, especialmente en el taller de lectura, que permite dar rienda suelta a la imaginación”, apuntan fuentes de Atadi. Una de las actividades propuestas a los usuarios de Atadi en dicho taller fue la creación de su propio cuento, siguiendo los pasos de la elaboración de los personajes, el desarrollo de la trama y el desenlace, etc.

Por otro lado, “en el taller de estimulación cognitiva se persigue la adquisición o mantenimiento de habilidades relacionadas con la memoria, el lenguaje, la atención, la concentración, el razonamiento, la abstracción, las operaciones aritméticas, etcétera”, resumen desde la entidad.

En Atadi Andorra se realizan también otras actividades de ocio y tiempo libre, ya sean culturales, deportivas o lúdicas, con especial hincapié en el conocimiento del entorno más cercano y la participación en la comunidad. El 13 de mayo, los usuarios de Atadi asistieron a la voladura de las torres de refrigeración de la Central Térmica de Andorra, un símbolo de la historia más reciente de la localidad.

DFA Teruel prepara un intenso programa de actividades

Una de las novedades es un taller al aire libre sobre consciencia corporal

Redacción
Teruel

DFA Teruel está preparando un intenso programa de actividades para las próximas semanas. Una de las novedades llega con la creación del taller sobre consciencia corporal, que se impartirá durante dos días al mes, desde junio hasta septiembre. El objetivo de esta actividad al aire libre, organizada desde el departamento de rehabilitación y financiada por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales como parte del programa de Autonomía Personal, es la potenciación del conocimiento de la presencia corporal y el bienestar general.

También está previsto que comience un taller sobre atención en primeros auxilios para que los participantes aprendan algunos

aspectos que pueden salvar vidas, como puede ser el funcionamiento de los desfibriladores automáticos. Además, aunque las fechas todavía no estén confirmadas, se trabaja en una serie de talleres de empleo dirigidos a proporcionar herramientas para encontrar trabajo.

El centro de Fundación DFA en Teruel abrió sus puertas en octubre de 2014 y se encuentra en el número 5 de la calle Ripalda. Allí ofrece diferentes servicios centrados en las personas con discapacidad. El esfuerzo focalizado en la rehabilitación y la fisioterapia por parte del equipo profesional es importante. El año pasado fueron tratadas 38 personas, realizándose 606 sesiones de tratamiento individual y 395 sesiones grupales.

El apoyo social y laboral es



Clase de espalda sana en el gimnasio de DFA Teruel

otra pata fundamental para la entidad en la capital turolense. Solo en 2021, el Centro de Apoyo Social atendió a 126 personas y realizó más de 300 intervenciones.

DFA Teruel también actúa como agencia de colocación y son varias las personas con discapacidad que en los últimos meses se han incorporado al mercado la-

boral. La formación y los actos de sensibilización forman parte del calendario de actividades desarrolladas por la entidad a lo largo del año.

Asapme Teruel retoma su actividad de senderismo con la llegada del buen tiempo

El medio natural beneficia a la relajación y, por lo tanto, reduce el estrés y la fatiga mental, ayudando así a las personas con problemas de salud mental

Redacción
Teruel

Asapme Teruel pretende que los usuarios mejoren en todos los aspectos de su vida, lo que también incluye que hagan del deporte un hábito que contribuya a su buen estado de salud. Por eso, la actividad de senderismo se practica un día a la semana, con una duración de 2 horas, y permite que los usuarios, además de realizar ejercicio, conozcan el entorno natural de Teruel capital y provincia.

Algunos de los beneficios físicos de la práctica deportiva en general son el refuerzo del sistema inmunológico. Además, al tratarse de una actividad aeróbica, estimula al organismo a producir más glóbulos rojos, favoreciendo un mayor suministro de oxígeno a los músculos, con la consiguiente mejora en el rendimiento físico. El deporte también ayuda a reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los valores de colesterol y previene enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, diabetes y osteoporosis.

Pero, además de los beneficios físicos, posee también numerosos beneficios a nivel psicológico: el hecho de practicar



Los usuarios de Asapme Teruel, durante una de las marchas senderistas semanales

senderismo en contacto con la naturaleza disminuye la posibilidad de sufrir ansiedad o estrés, aumenta la destreza psicomotora y la independencia, ayuda a mejorar el autoconocimiento y la

autoestima personal y mejora el sueño y, al tratarse de una actividad grupal, contribuye al bienestar psicológico y favorece la socialización.

Desde Asapme Teruel valoran

de forma muy positiva la práctica de senderismo: "Con la llegada del buen tiempo, hemos decidido retomar esta actividad. Creemos que es muy beneficiosa para ellos".

La accesibilidad de los albergues del Camino de Santiago, a prueba

Fundación Once prepara un listado para internet

Redacción
Teruel

Fundación Once empieza con el testeo de la accesibilidad de los albergues que cubren la ruta del Camino de Santiago francés que pasa por las comunidades autónomas de Galicia, Castilla y León, la Rioja, Navarra y Aragón.

El proyecto recoge la realización de un diagnóstico de accesibilidad física de los albergues que se encuentran a lo largo del camino, así como de las tecnologías de información y comunicación que están involucradas en la ruta. Entre ellas figura la aplicación IGN, la más utilizada y que gracias a Fundación ONCE ya es accesible.

Otras de las aplicaciones que destacan son las diseñadas para facilitar la orientación a través de

sonidos 3D, como Blind Explorer y la Soundscape de Microsoft.

Además, para aunar toda esta tecnología y la accesibilidad de los albergues se está creando una página web donde el usuario podrá organizar su viaje, escoger la aplicación que necesite para su uso y el alojamiento que se adecue a sus necesidades.

Según explica la jefa del Área de Cultura y Ocio de Fundación

Once y responsable del proyecto, Mercè Luz, la Federación de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, uno de los colaboradores, facilitó un listado de unos 400 albergues.

"Una vez realizado un primer contacto telefónico, hemos empezado a comprobar, *in situ*, aquellos albergues que aseguraban que sí reunían algún criterio de accesibilidad, para incluirlos en la web", explicó Luz. El objetivo es que a finales de año se pueda tener el listado de albergues que reúnen unas mínimas condiciones de accesibilidad para incluirlos en la página web del camino. Todo este proyecto se ha podido llevar a cabo gracias a la colaboración y firma de diversos convenios.

El teléfono de atención a la conducta suicida, el 024, ya responde

Asapme Teruel celebra la puesta en marcha del servicio

Redacción
Teruel

El pasado martes 10 de mayo, entró por fin en funcionamiento el teléfono de atención a la conducta suicida, el 024, como una de las medidas del Plan de Acción Salud Mental y COVID-19 para el período 2022-2024 aprobada definitivamente por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Hace ya varios meses que el 024 apareció publicado en el BOE como número elegido para la futura línea de atención a personas con riesgo de conductas suicidas.

En su primera jornada, la línea registró en torno a un millar de llamadas lo que, según Asapme Teruel, solo hace que demostrar la necesidad de este servicio y el gran número de personas que podrán resultar beneficiadas de su existencia a partir de ahora.

"Ojalá este tipo de líneas no hicieran falta pero, por desgracia, son necesarias. Así que resulta primordial que existan y que ofrezcan apoyo y asesoramiento a personas que están pasando por un momento tan duro como para llegar a plantearse el suicidio", indicaron desde la entidad.

"Sin lugar a duda, la puesta en marcha de este servicio supone una buenísima noticia y, desde la asociación, celebramos esta iniciativa y cualquier otra que se encuentre encaminada a ayudar a personas con problemas de salud mental; estamos ante un colectivo en muchas ocasiones invisible, o incluso estigmatizado, que precisa de nuestro soporte y comprensión", añadieron.

Este recurso público, gratuito y accesible, está disponible las 24 horas del día, y gestionado por profesionales de la Cruz Roja.

