

# Los usuarios de Asapme Bajo Aragón visitan la Sima de San Pedro, Oliete y Alloza

La entidad anima a toda la ciudadanía a conocer y disfrutar del entorno rural turolense

Redacción  
Teruel

Asapme Bajo Aragón continúa con sus salidas conociendo el entorno más próximo y en esta ocasión visitaron la Sima de San Pedro, Oliete y Alloza.

La primera parada fue la Sima de San Pedro, donde solo algunos pudieron acercarse a la zona del mirador, ya que el camino era de difícil acceso debido a las lluvias de las semanas anteriores.

Eso no impidió que todos disfrutasen de las magníficas vistas y de las diversas aves que volaban en el interior de la sima. “Es un lugar que te deja atónito al ver semejante obra de la naturaleza y, para que nos vamos a engañar, da bastante respeto saber que aun a día de hoy no se calcula cuál es su profundidad”, apuntaron desde Asapme Bajo Aragón.

La siguiente parada fue Oliete, donde aprovecharon para reponer fuerzas y tomar un refresco y así soportar el calor.

Por último visitaron el calvario de Alloza, un lugar muy cuidado por los vecinos, donde pudieron dar un bonito paseo por sus jardines llenos de rincones con mucho encanto.



Profesionales y usuarios de Asapme Bajo Aragón, durante la última excursión realizada

Desde allí se podía ver el pueblo, con una imagen panorámica del mismo. Allí mismo estaba la fuente de los peces, donde pudieron refrescarse después de tantos paseos. En los alrededores de la ermita buscaron un sitio de sombra para comer el picnic que cada uno llevaba. Después de la comida y de haber hecho la digestión, continuaron la visita por Alloza. Dieron un paseo por el parque cultural para ver la conocida fuente de las señoritas. “Desde luego, se trata de un lugar encantador donde todo el recorrido va acompañado del fluir del riachuelo, además de poder ver cada una de las esculturas que se encuentran en el paseo hasta llegar al puente El Castellillo”, explicaron fuentes de Asapme Bajo Aragón.

Los profesionales y usuarios de la entidad animan a visitar los parajes que hay en todo el Bajo Aragón Histórico y “dar el valor que se merece el medio rural”.

Asapme Bajo Aragón se propone promover y colaborar en la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familiares a través de la atención e intervención integral y comunitaria.

## DFA convoca el XXIX Certamen Literario de narrativa, poesía y relato corto juvenil

La temática es libre y el plazo de presentación termina el 17 de junio

Redacción  
Teruel

El Centro de Actividades Socio-culturales de Fundación DFA ha convocado su tradicional Certamen Literario, que celebra su vigésimo novena edición. En esta ocasión, se convocan las categorías narrativa y poesía para personas adultas (mayores de 18 años) y un género juvenil de relatos cortos (de 12 a 17 años). La participación a este concurso es-

tá abierta a toda la ciudadanía, tengan o no discapacidad, con la condición de residir en España. La fecha límite de presentación de obras es el viernes 17 de junio.

La temática de las obras es libre, los requisitos es que sean originales e inéditas y estén escritas en lengua castellana. En cuanto a su extensión máxima, a doble espacio, en narrativa es de cinco folios, en poesía no hay límite y en relato corto juvenil la

extensión máxima es de dos folios. Además, se establece un límite de una obra por cada género y participante.

La participación es con el sistema de plica: el autor o autora enviará dos archivos en formato PDF. El primero contendrá la obra bajo pseudónimo y en el segundo se indicará el título de la obra, pseudónimo, nombre y apellidos del autor o autora, dirección, teléfono y email de contacto.

Estos archivos se enviarán por correo electrónico a [ocio@fundaciondfa.es](mailto:ocio@fundaciondfa.es) indicando en el asunto Participación en el 29º Certamen Literario’

Las personas vencedoras de cada categoría del XXIX Certamen Literario recibirán un lote de libros y un vale-menú para dos personas en el restaurante Dfabula de Zaragoza. Los premiados en segundo y tercer lugar recibirán un lote de libros. Se podrán otorgar varios accésit en



Cartel del Concurso Literario

función de la calidad y el mérito de las obras presentadas. La organización se pondrá en contacto con los premiados vía telefónica.





# Atadi retoma su Programa Vacaciones con estancias semanales en la playa

El primer grupo comenzó este domingo un viaje de cinco días a Salou

Redacción  
Teruel

El Programa Vacaciones de Atadi comenzó este domingo 5 de junio. Esta iniciativa permite que las personas con discapacidad intelectual usuarias de la entidad disfruten de estancias de cinco días en un destino de playa. Peñíscola y Salou son los destinos elegidos en esta ocasión, tras dos veranos con grandes limitaciones.

Hasta el 23 de junio, usuarios de Atadi viajarán en grupos y por turnos a la playa, para hacer turismo, divertirse y descansar. Cada grupo viaja acompañado por varios profesionales de la entidad, que se encargan de realizar todas las gestiones y prestar los apoyos que cada persona con discapacidad necesita.

“El Programa Vacaciones no solo es uno de los más demandados y apreciados por los usuarios, sino también por sus familias, ya que permite que las personas cuidadoras descansen durante unos días y tengan tiempo



Usuarios de Atadi en Salou

para sí mismas”, explica el gerente de Atadi, Ramón Royo. “Además, posibilita que aquellos usuarios cuyos familiares no pueden viajar con ellos habitualmente, debido a problemas de salud, edad u otros, puedan disfrutar

también de unos días de ocio y descanso”, añade.

Los participantes en el programa han acogido su vuelta con entusiasmo, ya que en 2020 no se pudieron realizar estos viajes y en 2021 se sustituyeron por esca-

padas y actividades de un día de duración, con el fin de minimizar la posibilidad de que hubiera brotes de coronavirus.

Disfrutar de unos días de vacaciones es necesario para todas las personas, pues supone un

cambio de aires que es muy beneficioso a nivel psicológico y emocional. Además, permite conocer otros lugares, hacer actividades diferentes y escapar de la rutina. Para las personas con discapacidad intelectual en particular, “estas vacaciones fuera del ámbito familiar son una oportunidad de inclusión social, fomentan la autonomía y la capacidad de adaptación a los cambios y mejoran las habilidades sociales”, resumen fuentes de Atadi.

Por otro lado, aunque aún queda mucho camino por recorrer en cuanto a accesibilidad, cada vez son más los establecimientos hosteleros y espacios turísticos adaptados a personas con discapacidad física o sensorial. Y, poco a poco, se empieza a tener en cuenta la accesibilidad cognitiva. Estos avances facilitan el acceso y disfrute turístico para toda la ciudadanía.

Además del Programa Vacaciones, los centros de Atadi cuentan con una programación de ocio dirigida a fomentar el desarrollo y disfrute del tiempo libre de las personas con discapacidad intelectual.

“Dado que cada persona tiene unos intereses diferentes, desde Atadi se facilita el acceso a actividades de todo tipo, ya sean artísticas, deportivas o lúdicas, ofreciendo siempre que es posible opciones adecuadas para todas las personas, con más o menos necesidades de apoyo”, apunta Royo.

## Asapme Teruel incorpora el yoga a sus actividades físicas semanales

Redacción  
Teruel

Asapme Teruel inicia un taller de yoga al que acuden 12 personas usuarias de la entidad una vez por semana. Esta actividad es desarrollada gracias a la financiación de la Comarca Comunidad de Teruel.

El término yoga viene de la palabra en sánscrito *yuj*, que significa unión, la unión entre la mente el cuerpo y el espíritu del ser humano. Cuerpo y mente se encuentran íntimamente relacionados de forma que, si conseguimos un equilibrio corporal, estaremos contribuyendo a un buen equilibrio mental e igual ocurrirá de la manera inversa.

Esta disciplina nos ayuda a conectar cuerpo, respiración y mente a través de diferentes posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación conseguimos una mejora general de nuestra salud.

Por todo ello resulta sencillo comprender la íntima relación existente entre el yoga y la salud mental. Y es que el yoga se considera una de las mejores técnicas

para mejorar los síntomas de personas que conviven con una enfermedad mental.

La clave reside en la respiración: conectar física y mentalmente hace que nuestro cuerpo se encuentre en sintonía y no solo eso, también nos ayuda, entre muchas otras cosas, a reducir de forma significativa los niveles de estrés, a mejorar la capacidad pulmonar y el ritmo cardíaco y a proporcionarnos un mejor descanso al tiempo que mejora nuestro flujo sanguíneo con el consiguiente estado de bienestar que ello conlleva.

Siendo muy conscientes de la gran cantidad de beneficios que puede aportar una disciplina como el yoga, en Asapme Teruel han comenzado a practicarlo como parte de sus actividades físicas semanales. A este tipo de actividades los usuarios de la entidad se inscriben de manera voluntaria, con el objetivo de ocupar el tiempo libre desarrollando una serie de aficiones así como de apoyar la rehabilitación psicosocial y la autonomía personal.

Esta actividad forma parte del programa de Integración Comu-



Los usuarios de Asapme Teruel en una clase de yoga

nitaria, el cual cumple con la doble función de incrementar la red de apoyo del usuario, así como de establecer los hábitos de comportamiento normalizados en la comunidad mediante la utilización de recursos que faciliten la reinserción.

### Centro Shunia Yoga

La actividad se desarrolla en el Centro de Shunia Yoga de la capital turolense y está dirigida por una profesional especializada en

esta disciplina, quien realiza unas sesiones adaptadas a las capacidades de los diferentes asistentes a la actividad.

“Tenemos más que comprobado que las actividades fuera de la asociación suponen para nuestros usuarios un escape de la rutina, una oportunidad para hacer algo diferente y para relacionarse con los compañeros en un entorno distinto. Además, cuando se trata de actividades físicas todos terminamos con una sensación

genial de relajación, de haber conectado con nosotros mismos y con unas ganas enormes de que llegue una nueva sesión. Es nuestra primera vez practicando yoga y nos está encantando. Poder asistir a las sesiones guiadas por Sonia Villarroya Rives en su centro Shunia Yoga está suponiendo una experiencia realmente enriquecedora y queremos agradecerle el cariño y la dedicación que imprime a cada una de sus clases”.