

Atadi Alcorisa retoma con la llegada del otoño las actividades deportivas y formativas

Los usuarios participan en sesiones de gimnasia, natación y senderismo, entre otras muchas

Redacción
Teruel

La llegada del otoño trae consigo la vuelta a las actividades deportivas y de formación para los usuarios de Atadi Alcorisa. Si bien en verano los usuarios disfrutaban de más tiempo al aire libre, baños y excursiones, entre octubre y junio participan en actividades específicas que tienen una frecuencia regular y que pretenden fomentar su participación en la comunidad y la mejora o mantenimiento de diferentes habilidades físicas y cognitivas.

El Servicio Municipal de Deportes de Alcorisa ofrece una actividad de gimnasia en la que participan 16 usuarios de Atadi, divididos en dos grupos en función de su capacidad física. “Cada grupo asiste un día a la semana al Polideportivo de Alcorisa, con el objetivo de mejorar el estado físico, favorecer la gestión del trabajo en equipo y fomentar la inclusión en la comunidad”, explica el director de Atadi Alcorisa, José Vicente Peralta.

El grupo con mayor capacidad física realiza juegos y deportes de competición, mientras que el grupo de personas con mayores necesidades de apoyo practica gimnasia de manteni-

miento, ejercicios de movilidad y coordinación, etcétera.

El ejercicio acuático es también una de las actividades más demandadas por las personas con discapacidad. Hasta 13 usuarios de Atadi, divididos en dos grupos, asisten una vez a la semana a una sesión deportiva en la piscina municipal de Alcorisa. “Ambos grupos realizan actividades acuáticas de rehabilitación y lúdicas, pero mientras que un grupo está dirigido por el monitor deportivo de la piscina, otro grupo está coordinado por dos profesionales de Atadi: un fisioterapeuta y una monitora”, apunta Peralta.

La práctica de natación pretende mejorar el estado físico de las personas con discapacidad intelectual desarrollando la fuerza muscular y la psicomotricidad, pero no solo eso. “Los usuarios disfrutaban enormemente de los beneficios del agua y de practicar un ocio diferente en espacios comunitarios”, añade el director de Atadi Alcorisa.

También continúan los paseos, en los que participan todos los usuarios del centro, divididos en 7 grupos en función de su estado físico y edad. Así, cada grupo realiza paseos con diferente grado de dificultad en cuanto a distancia, esfuerzo y duración, estando acompaña-



Un grupo en la actividad de paseos de Atadi Alcorisa

dos o no por personal de apoyo de Atadi según sus necesidades.

“El objetivo de los paseos es mejorar o mantener el estado físico de los usuarios, realizando ejercicio moderado y adaptado a sus características”, sostiene Peralta. Además, añade, “les permite encontrar un espacio de

relax, disfrutar de tiempo al aire libre y mejorar aspectos relacionados con la salud”.

Formación y terapia

Hasta 9 usuarios de Atadi Alcorisa se han matriculado de nuevo en el Centro Público de Educación de Personas Adultas

(CPEPA) de Alcorisa. El alumnado asiste dos días a la semana para recibir formación relacionada con lectoescritura, cálculo, lógica, memoria, etcétera, además de adquirir herramientas y habilidades útiles para la vida diaria a través de actividades como el teatro, la propuesta de acertijos y juegos...

“Continuar con la formación en la vida adulta ayuda a desarrollar y mantener las capacidades cognitivas”, comenta Peralta, además de que “participar en actividades inclusivas en la comunidad es siempre positivo”, añade.

Por otro lado, hasta 30 usuarios de Atadi Alcorisa participan en sesiones de musicoterapia en el propio centro. “Utilizamos la música tanto de forma pasiva, fomentando la escucha o la relajación, como activa, para trabajar el ritmo y la percusión, el baile, el canto y la improvisación”, resume el director del centro alcorisano.

“De este modo, a través de actividades de lo más variado, Atadi fomenta la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en su entorno y facilita que puedan desarrollar su vida adulta con plenitud y con la mayor calidad de vida posible”, concluyen desde la agrupación turolense.

La IV Muestra de Alcorisa ofrece su solidaridad a Anudi

La organización entrega un donativo a la asociación

Redacción
Teruel

El pasado fin de semana se celebró la IV Muestra de Alcorisa, Feria Comercial de Servicios y de Vinos de la IGP del Bajo Aragón, con un atractivo programa de actividades que incluía, además de la propia muestra, música en directo, talleres para todas las eda-

des, cuentacuentos, demostraciones de cocina, exposiciones, sorteos, catas y degustaciones de diferentes productos de la zona.

El Ayuntamiento de Alcorisa convierte todos los años esta feria en un evento solidario, donando una parte de los beneficios obtenidos en algunas actividades a diferentes entidades de acción social.

Anudi ha sido beneficiaria de la recaudación de la Degustación de Jamón de Teruel DOP al corte celebrada el sábado por la tarde. La concejal de Comercio, Romina Formento, y la representante de la Asociación Empresarial Esther Sáez, entregaron la donación a Jara, que ejerció de representante de la asociación con la sonrisa que la caracteriza.



Jara recibe el Cheque-Donación de manos de Romina Formento y Esther Sáez



Salud mental y prevención del suicidio en centros educativos de la provincia

Asapme Teruel programa más de 40 talleres en colegios de infantil y primaria

Redacción
Teruel

La asociación Salud Mental Teruel (Asapme Teruel) comenzó la semana pasada la impartición de charlas sobre salud mental y prevención del suicidio en centros educativos de Infantil y Primaria de la provincia de Teruel, en colaboración con el área de Bienestar Social de la Diputación de Teruel.

El CEIP Anejas de la capital turolense y los centros Villa de Utrillas y CRA Pablo Antonio Crespo (Aliaga, Aguilar de Alfambra y Cuevas de Almudén) de la Comarca Cuencas Mineras, han sido los primeros en recibir estos talleres, a los que profesionales de la entidad se han desplazado.

La prevalencia en España de problemas de salud mental en la población infantil y adolescente oscila entre un 10% y un 20% y se estima que una quinta parte de las y los adolescentes menores de 18 años padece algún problema de desarrollo emocional o de conducta. Por ello, este programa de promoción de la salud mental y prevención el suicidio se encuentra dirigido a la población más joven.



Taller impartido en el aula de Aliaga del CRA Pablo Antonio Crespo

Asapme Teruel desarrolla talleres para el alumnado de Primaria, con los que trabaja las emociones y la gestión emocional, además de conceptos sobre la salud mental y las variables que influyen en ella, como por ejemplo el *bullying*, y se

plantarán estrategias de actuación y protección. “Vamos a asentar las bases de la gestión emocional, que sepan hacer buen uso de sus emociones, que tengan herramientas y habilidades suficientes para prevenir en un futuro proble-

mas tan graves como puede ser el suicidio”, explicó la psicóloga de Asapme Teruel María José Ramos.

“Abordar esta problemática desde los centros educativos es importante, porque al mismo tiempo implicamos al entorno es-

colar, familiar y social para una labor conjunta”, añadió.

Además, los compañeros y compañeras de clase, los amigos y amigas, constituyen uno de los factores de protección más efectivos en la prevención de la conducta suicida. Sentirse escuchado, con respeto y sensibilidad, sin ser juzgado por una persona significativa, hará que reduzcamos el sufrimiento psicológico que tiene el menor, y que disminuya su nivel de estrés y ansiedad.

Por lo tanto, “debemos hacer saber a los menores que, si ven algún cambio de conducta que les preocupa en alguien de su entorno, no deben dudar en pedir ayuda a un adulto de referencia (padre, madre, tutor, maestro, familiares...) para que este pueda observar las señales de alarma y tome las medidas oportunas”.

Los talleres también se van a impartir a docentes y a familiares del alumnado de los centros educativos, con quienes tratarán la salud mental, el suicidio y las herramientas de prevención y actuación orientadas a la necesidad del entorno educativo y familiar, respectivamente.

Desde Asapme Teruel recuerdan que cualquier ciudadano puede contactar con la Línea de Atención a la Conducta Suicida a través del teléfono 024. Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados. El 024 es un servicio accesible desde todo el territorio nacional, gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Anudi recibe los beneficios del evento de spinning de Rubielos de Mora

El grupo Ayúdenos a Ayudar organiza la jornada deportiva, lúdica y social

Redacción
Teruel

Varios miembros del grupo Ayúdenos a Ayudar entregaron este fin de semana a la presidenta de la asociación turolense Anudi, Alba Escuin, los beneficios obtenidos en la tercera edición del Evento Benéfico de Spinning celebrado el pasado 6 de agosto en Rubielos de Mora.

Este evento, que tiene un carácter deportivo, lúdico y social, “tiene visos de convertirse en todo un clásico del verano y fue un verdadero éxito de organización y participación. Se trata de una jornada deportiva, pero va mucho más allá. En esta ocasión se llegaron a reunir más de 120 bicis de *spinning* en la pista multiusos de la piscina municipal de Rubielos de Mora.

“El grupo Ayúdenos a Ayudar organiza esta actividad, y se nota que lo hacen con mucho cariño porque todos los participantes y sus acompañantes quedaron encantados”, explicaron desde Anudi.

Los propios organizadores actúan como monitores de las cuatro clases de spinning que se ofrecieron al aire libre. Aunque el tiempo acompañó, pues no hizo demasiado calor, se agradeció la lluvia artificial que de vez en cuando recibieron los participantes entre aplausos, recordaron.

Con la inscripción al evento se incluían, además de las cuatro clases de spinning, acceso a la piscina de la localidad, bolsa del corredor, degustación de Jamón de Teruel DOP y un afeitamiento “que hizo que los deportistas recuperasen todas las calo-



El grupo Ayúdenos a ayudar entrega a la presidenta de Anudi, Alba Escuin, un donativo de 2.000 euros

rías quemadas y algunas más”, bromearon desde la organización.

Al final de las clases de spinning, la mayoría de participantes y muchos acompañantes se que-

daron a la cena que se había organizado y que también se incluía en la inscripción. Durante la cena se realizó un sorteo de regalos de diferentes comercios de Rubielos de Mora.

Al evento asistió una representación de Anudi, que instaló una mesa informativa y participó activamente en todas las actividades programadas durante la jornada.