

El legado solidario, una forma de ayudar a personas que lo necesitan

Atadi recuerda que contribuye a que las entidades presten asistencia

Redacción
Teruel

El legado solidario consiste en plasmar una donación en el testamento destinada a una o varias entidades sin ánimo de lucro. Aunque muchas personas desconocen las singularidades de esta opción, es una gran forma de apoyar aquellas causas que te importan y ayudar a estas organizaciones a continuar con su labor.

Los fueros de Aragón establecen que el 50% de la herencia corresponde a los descendientes: es la "legítima". Sobre la mitad restante se puede decidir libremente en el testamento, siendo la parte que, de forma parcial o completa, puede dejarse como legado solidario.

"Las entidades sin ánimo de lucro, como Atadi, no están sujetas al Impuesto de Sucesiones y

Donaciones y los legados están exentos en el Impuesto de Sociedades, de modo que si una entidad recibe un legado, no paga impuestos por ello. Así, el 100% del legado se destina a la causa elegida", explican desde Atadi.

Hacer testamento es la única forma de asegurarse de que nuestro patrimonio se destina a personas y fines acordes con nuestros deseos. Además, hacer un testamento es un trámite sencillo y económico. El notario que realice el testamento lo redactará según los deseos del testador y se ocupará, llegado el momento, de notificarlo a la asociación sin ánimo de lucro que sea beneficiaria.

Colaborar con varias causas

Cualquier donación, por pequeña que sea, puede constituir un legado solidario. Se pueden legar propiedades, bienes muebles, di-



Actividad de estimulación cognitiva para mayores con discapacidad intelectual

nero, etcétera. "Esta donación no perjudica ni cuesta nada en vida pero es muy importante para que entidades sin ánimo de lucro como Atadi puedan continuar con su misión", aseguran desde la entidad. Además, en el testamento se pueden dejar como legatarias a una o varias entidades, de modo que se puede colaborar con más de una causa.

En el caso de Atadi, los legados solidarios ayudan a que la entidad continúe prestando asistencia a personas con discapacidad intelectual en la provincia de Teruel, fomentando su integración laboral y ofreciéndoles los apoyos necesarios para que puedan tener una vida plena y en condiciones de igualdad.

Por ejemplo, "los legados a Atadi pueden destinarse a costear terapias de psicomotricidad, sesiones de fisioterapia o psicopedagógicas; adquirir un vehículo adaptado que permita el transporte de personas con movilidad reducida; o para sufragar actividades formativas o de ocio para personas con discapacidad intelectual", exponen fuentes de Atadi. "Por pequeña que sea la contribución, puede ayudar a mejorar la vida de personas que lo necesitan", concluyen desde la asociación turolense de ayuda a la discapacidad intelectual.

Los usuarios de Asapme Teruel reanudan la práctica de yoga

Los usuarios asisten cada semana al Centro Shunia Yoga

Redacción
Teruel

Asapme Teruel reanuda la actividad de yoga, a la que acuden 12 personas usuarias de la entidad una vez por semana.

A mediados del año pasado, realizaron varias sesiones en el Centro Shunia Yoga y, debido al gran interés y satisfacción que mostraron los usuarios al finalizar, y siendo muy conscientes de la gran cantidad de beneficios que puede aportar una disciplina como el yoga, en Asapme Teruel han decidido dar continuidad a esta práctica como parte de sus actividades físicas semanales.

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 Comunitaria, 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. La actividad se desarrolla en el Centro Shunia Yoga de la capital turolense, y está dirigida por Sonia Villarroya, profesional especializada en esta disciplina, que realiza sesiones adaptadas a las capacidades de los diferentes asistentes a la actividad.

"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. Poder asistir a las sesiones guiadas por Villarroya en su centro supone una experiencia realmente enriquecedora y queremos agradecerle el cariño y la dedicación que aporta en cada una de sus clases", explican.

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



Sesión de yoga de los usuarios de Asapme Teruel

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 problemas de salud mental.

La clave reside en la respiración; conectar física y mental-

mente 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.

