

Asapme Teruel inicia un taller de autocuidado en colaboración con Psicología y Peluquería

La entidad considera la higiene personal como eje principal de las actividades cotidianas

Redacción
Teruel

Asapme Teruel ha iniciado un taller de cuidado individual dirigido a todos los usuarios y usuarias de la asociación. Mejora tu Cuidado Individual es un taller que contará con varias sesiones a lo largo de la primavera y que tiene como objetivo la mejora integral del cuidado personal de las personas con trastorno mental grave. Las sesiones son impartidas por estudiantes del Grado de Psicología de la Universidad de Zaragoza del Campus de Teruel que están actualmente desarrollando sus prácticas en la entidad, personas voluntarias de la asociación y estudiantes de Peluquería del Instituto de Educación Secundaria (IES) Segundo de Chomón.

El comienzo del taller se ha centrado en los aspectos básicos del cuidado e higiene personal. Asapme Teruel considera que estas habilidades son esenciales para el desarrollo de una vida plena y autónoma, objetivo que se pretende alcanzar desde la entidad.

En la primera sesión se abordaron aspectos relacionados con la higiene; se trabajó con las personas usuarias cuidados básicos como la ducha, el lavado de dientes y manos y el cambio de ropa, aplicando los conocimientos ex-



Actividad de olores desarrollada en la primera sesión

plicados de forma práctica para que el taller fuera dinámico e interactivo. En las siguientes sesiones, se trabajarán aspectos más concretos orientados hacia la au-

toestima y el auto concepto como son los cuidados de la piel, los cuidados del pelo y otras actividades, explicaron desde la asociación.

El fin último de esta metodología es trabajar los aspectos mencionados de forma lúdica y como manera de disfrute. El taller está concebido de forma que

se trabajen de forma prioritaria aspectos diarios que sirvan como base para desarrollar más adelante otras actividades concretas relacionadas con la belleza y la autoestima.

“Cabe destacar que las actividades de autocuidado son una parte esencial en la conformación de la autoestima personal y el incremento del bienestar tanto físico como emocional”, argumentan.

La Asociación Salud Mental Teruel trabaja la rehabilitación psicosocial de personas con trastorno mental grave. En su abordaje, considera la higiene personal como eje principal de las actividades cotidianas, ya que éstas funcionan como herramienta para el desarrollo de una vida autónoma y satisfactoria. “Por tanto, incidir en formas básicas de cuidados es una manera de mantener la vista fija en el objetivo principal de la asociación”, señalan.

Además, la realización de actividades en entornos independientes a Asapme Teruel no solo fomenta la rehabilitación psicosocial en el entorno turolense, sino que brinda oportunidades a espacios educativos para que puedan aplicar las enseñanzas en la comunidad, añaden los responsables de la asociación.

Amanixer crea un grupo de apoyo mutuo para mujeres con y sin discapacidad

Las participantes se reúnen un jueves al mes en la sede de Teruel

Redacción
Teruel

Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad Amanixer ha creado en Teruel un espacio mensual y grupal donde realizar distintas actividades enfocadas en el apoyo mutuo y el bienestar emocional, dirigido a mujeres con y sin discapacidad.

Este grupo de apoyo se celebra un jueves al mes de 11:00 a 12:30 horas en la sede de la entidad, en el número 5 de la calle Ripalda, y es gratuito. Las actividades son muy diversas y se deciden en función de las preferencias de las participantes.

Uno de los grupos de apoyo de la entidad tiene lugar en Camarillas una vez al mes, donde se

juntan varias mujeres con discapacidad y realizan actividades programadas, mientras fomentan relaciones entre ellas.

Amanixer realiza numerosos talleres en Teruel enfocados en el bienestar de las mujeres con y sin discapacidad durante todo el año como: taller de gestión emocional, taller de sexualidad, taller de alfabetización tecnológica, taller

de menopausia, taller de suelo pélvico y taller de gestión del dolor crónico.

Para acceder al grupo o a los talleres que imparte la asociación es necesario ser socia de Amanixer y ponerse en contacto con la trabajadora social a través del correo teruel@amanixer.es, en el teléfono 696576700 y en la página web www.amanixer.es.

Grupo de apoyo mutuo

UN JUEVES AL MES
DE 11H A 12:30H.
TERUEL
C/ Ripalda, 5 (Sede Dfa)

Espacio mensual y grupal donde realizaremos distintas actividades enfocadas en el apoyo mutuo y bienestar emocional.

INSCRIPCIONES:
teruel@amanixer.es
TEL. 696 576 700

GRATUITO ✨
Hazte colaboradora por solo 10€ al año



Taller del grupo de apoyo de Amanixer



Dos deportistas de Atadi participan en Granollers en los Juegos Special Olympics

Las usuarias disfrutaron de un completo fin de semana

Redacción
Teruel

Dos deportistas de Atadi, usuarias de los centros de Andorra y Jiloca, apoyadas por una monitora de Alcorisa, han participado este fin de semana en los Juegos Special Olympics 2023 celebrados en Granollers, cita nacional que tiene lugar cada cuatro años. Entre el 30 de marzo y el 2 de abril, 1.500 deportistas de todo el mundo han competido en 14 disciplinas deportivas: atletismo, bádminton, baloncesto, fútbol sala, gimnasia, hockey, judo, tenis de mesa, balonmano, pádel, ciclismo, natación, gimnasia y Programa YAP (modalidad infantil). Además de las competiciones, el programa incluía talleres, exhibiciones deportivas y de danza, sesiones de relajación, un concierto, juegos tradicionales, etcétera. por lo que los deportistas han vivido un intenso fin de semana.

Esta competición ha sido organizada por la Federación Catalana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (ACELL), Special Olympics Catalunya (SOCat) y el Ayuntamiento de Granollers.

Para las personas con discapacidad intelectual, esta cita "supone la posibilidad de vivir una gran experiencia deportiva pero también social, ya que lo más importante de las competiciones de Special Olympics no es ganar, si-



Deportistas de Atadi con sus medallas

no intentarlo, mediante la superación personal", indican desde Atadi. A esto se suma la posibilidad de conocer a otros muchos deportistas de toda España y participar en múltiples actividades.

"En Special Olympics ofrecemos entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año a personas con discapacidad intelectual en diferentes modalidades deportivas con el objetivo de que desarrollen aptitudes físicas, demuestren valor, participen en un intercambio de dotes, destrezas y compañerismo con sus familias, atletas Special Olympics y la sociedad en general", explica esta organización.

"Creemos que las personas con discapacidad intelectual pueden aprender, disfrutar y beneficiarse de la participación en deportes individuales y de equipo y consideramos que el entrenamiento es fundamental para el desarrollo de sus habilidades deportivas", añaden.

Además, apuntan que "a través de la participación y observación la sociedad puede llegar a entender, respetar y aceptar a las personas con discapacidad intelectual en un ambiente de igualdad". Special Olympics promueve dicha inclusión fomentando la participación de la comunidad en todos sus eventos mediante un programa activo de voluntariado. En torno a 600 personas voluntarias han hecho posible la celebración de este evento.

Más de 2 años de demora para un diagnóstico de autismo en la sanidad pública

EFE / Begoña Fernández
Madrid

El sistema sanitario español no está adaptado para el abordaje del autismo, ni en niños ni en adultos. Lo cuenta Aline, de 35 años, diagnosticada de autismo al mismo tiempo que su hijo Cruz, y que confirma una demora en la sanidad pública de más de dos años para una cita que evalúe el Trastorno del Espectro Autista (TEA).

"Voy a ser autista totalmente y con ello brutalmente honesta", señala Aline que puntúa con un "cero" la capacidad del sistema sanitario español para afrontar el autismo: "En España falta muchísimo de todo, no hay ningún centro público que apoye a los adultos autistas" y en cuanto al diagnóstico, insiste, la detección temprana, antes de los seis años, es fundamental para el desarrollo del niño, "no se puede perder tiempo".

En la víspera del día mundial de concienciación sobre el autismo, celebrado este domingo 2 de abril, Aline confiesa que ella consiguió diagnosticar a su hijo con 18 meses pero explica que esto fue posible porque acudió a la sanidad privada, algo que, admite, "no todo el mundo se puede permitir", en muchas familias no es viable pagar 600 euros en un día por un diagnóstico.

Sara Blasco coordina un desfile solidario en favor de la asociación Anudi

Tres niños de la asociación se entrenan sobre la pasarela del Centro de San Julián

Redacción
Teruel

Sara Blasco, gerente de la Agencia de Modelos Instinto, organizó una vez más un desfile solidario en favor de Anudi. Este evento se llevó a cabo el pasado 18 de marzo en el auditorio del Centro Sociocultural de San Julián, que tuvo el aforo prácticamente completo.

En el desfile se presentaron las tendencias de moda de la nueva temporada, con la participación de algunas tiendas de Teruel, como Smile, CalzaT, Elena Soriano y Burbujas. Desfilaron un total de 17 modelos de la

agencia, tanto adultos como niños, y debutaron en la pasarela tres niños de Anudi, siendo todos ellos protagonistas del acto.

También participó en este evento la Escuela de Danza Las Torres, coordinada por Patricia Caro y Jeilson Serrano, que ofreció diferentes actuaciones durante el desfile, en el que se pudo disfrutar del espectáculo de 16 bailarinas que interpretaron piezas coreográficas de estilo clásico, neoclásico y contemporáneo.

Las modelos fueron peinadas por la Asociación de Peluqueros de Teruel y el desfile fue presentado por María Fernández. El sonido e iluminación corrieron a



Participantes en el desfile solidario a favor de Anudi que tuvo lugar en el Centro Sociocultural de San Julián

cargo de Carlos Latorre y la fotografía de Miguel Monforte.

Este evento coordinado por Sara Blasco contó con una enorme participación de colaboradores y público, lo que permitió una recaudación muy generosa

para la Asociación Nuevo Día (Anudi). Recogieron la recaudación los tres modelos de la misma: Alberto, Alonso y Nicolás.

Los socios de Anudi que participaron en el evento, tanto desfilando como asistiendo al mismo,

disfrutaron de una velada fantástica. El público salió encantado y con ganas de repetir en próximas ediciones. Por eso, la entidad quiso agradecer la enorme participación de la sociedad turolense y el cariño mostrado.