

Atadi participa en la Semana del Libro organizada por la Biblioteca de Alcorisa

Los usuarios comparten un taller de expresión corporal y otro de lectura, entre otras actividades

Redacción
Teruel

La Biblioteca Municipal de Alcorisa y la concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Alcorisa organizaron la Semana del Libro entre el 16 y el 23 de abril. En total se programaron una veintena de actividades, repartidas en ocho días.

Los usuarios de Atadi también participaron en esta semana dedicada a la lectura y los libros. En particular, 15 usuarios de Atadi participaron el 20 de abril en un taller de expresión corporal a cargo de la compañía Dos espíritus, en el que realizaron ejercicios para identificar emociones y sentimientos, jugando con los ritmos y la coordinación.

“Las emociones no siempre se identifican y expresan correctamente, por lo que este tipo de talleres son muy útiles para cualquier persona, ya que abordan las emociones desde un punto de vista divertido y relajado”, apunta el director de Atadi Alcorisa, José Vicente Peralta.

Los usuarios de Atadi que son alumnos del Centro Público de Educación de Personas Adultas (CPEPA) de Alcorisa también realizaron otra actividad, consistente en leer varios cuentos a alumnado de los cursos 1º y 3º de Primaria del CEIP El Justicia de Aragón de la localidad.

Gran uso de la biblioteca

Además, durante todo el año, un grupo de usuarios del centro Atadi Alcorisa se acerca cada viernes hasta la biblioteca municipal a leer libros o revistas, decidiendo cada uno la lectura que desea. Para poder prestar a cada usuario los apoyos individualizados que requiere la actividad, cada día asisten entre tres y cinco usuarios, acompañados por una profesional de Atadi.

“Le damos un gran valor a esta actividad, ya que permite hacer uso de un recurso de la comunidad, aumenta las relaciones sociales de los participantes, apoya la adquisición y mantenimiento de la habilidad lectora y promueve la toma de decisiones, ya que



Usuarios de Atadi Alcorisa en el taller de expresión corporal impartido por la compañía Dos espíritus este jueves 20 de abril

permite que cada participante elija la lectura que más le apetece”, explica Peralta.

Esta actividad cuenta con la colaboración de las alumnas del Instituto Damián Forment del Grado de Atención a personas en situación de dependencia, que acompañan en la lectura, comentan e intercambian opiniones acerca de lo leído..., comenta el director de Atadi Alcorisa, que agradece “el esfuerzo que hacen por participar en esta actividad y enriquecerla con su asistencia”.

Peralta explica que “para Atadi es muy importante la participación en actividades que impliquen a otros colectivos, especialmente la infancia y la juventud, porque para que exista una verdadera inclusión debemos conocer a todo tipo de personas, com-

La lectura y los libros siempre están presentes en el centro de Atadi Alcorisa

partir experiencias con personas diferentes a nosotros y ponernos en el lugar del otro”. A lo que añade que “la educación en el respeto a la diversidad debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, cuando se forma a los adultos del mañana”.

En cuanto a la lectura, las personas con discapacidad intelectual la disfrutan de diversas formas. Muchas de ellas leen fluida-

mente y disfrutan de los libros como cualquiera. Otras personas con discapacidad intelectual necesitan algunos apoyos para seguir el texto o leer textos adaptados con sistemas como la Lectura Fácil o los pictogramas.

La Lectura Fácil, según la Norma UNE 153101:2018 EX que la regula, es un “método que recoge un conjunto de pautas y recomendaciones relativas a la redacción de textos, al diseño y maquetación de documentos y a la validación de la comprensibilidad de los mismos, destinado a hacer accesible la información a las personas con dificultades de comprensión lectora”. Es decir, es una forma de redactar y maquetar los textos para que sean más fáciles de comprender. El número de libros redactados en

Lectura Fácil es todavía escaso, pero aumenta día a día, siendo cada vez más los títulos adaptados a este sistema.

Otra forma de disfrutar de los libros para las personas con discapacidad intelectual que no pueden leer es la lectura en voz alta, que permite que un grupo de personas disfruten juntas de una historia, sin importar su nivel de lectoescritura.

“A todos nos gusta escuchar historias, los relatos orales fueron durante mucho tiempo el principal vehículo de transmisión de conocimientos y cultura y siguen siendo una herramienta estupenda”, sostiene Peralta. “Por todo ello, los libros siempre están presentes en el centro Atadi Alcorisa”, concluye el responsable del centro.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



Asapme Teruel retoma su actividad de senderismo con la primavera

El medio natural beneficia a la relajación, reduce el estrés y la fatiga 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. En concreto, la actividad de senderismo se practica un día a la semana, con una duración de unas 3 horas, y permite que los usuarios, además de realizar ejercicio, conozcan el entorno natural de la capital y de la 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 pro-

ducir 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, explican desde la entidad.

Pero además de los beneficios físicos, posee también numerosos beneficios a nivel psicológico. El hecho de practicar 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 autoesti-



Los usuarios de Asapme Teruel, durante una de las salidas para practicar senderismo

ma 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 por parte de sus usuarios. "Con la llegada del buen tiempo, hemos decidido re-

tomar esta actividad deportiva. Creemos que es muy beneficiosa para la salud física y mental", argumentan los responsables de la asociación.



LLÉVATE A BUÑUEL A CASA

El Instituto de Estudios Turolenses y DIARIO DE TERUEL te regalan la obra publicada sobre Luis Buñuel, el genial cineasta de Calanda. Sólo tienes que reunir 5 cupones para elegir cualquiera de las obras. Con 35 cupones te llevas la colección completa.



Obtén tu cupón con la edición diaria en papel
Diario de Teruel

5 cupones = UN LIBRO

35 cupones = TODA LA COLECCIÓN

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

Reúne los cupones y canjéalos por los libros que desees en el **INSTITUTO DE ESTUDIOS TUROLENSES** en:

C/ Amantes, 15 de Teruel
horario de apertura al público de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.

Si no vives en la ciudad, envía un correo a ieturolenses@dpteruel.es

