

Los voluntarios europeos de Atadi se despiden de la provincia en Cantavieja

Ocho personas han pasado seis meses en centros de la entidad

Redacción
Teruel

El centro de Atadi Maestrazgo, situado en Cantavieja, ha acogido una jornada de despedida para los ocho voluntarios europeos que llegaron a diferentes centros de la provincia el pasado 4 de septiembre. Mora de Rubielos, Cantavieja, Alcorisa y Andorra han sido las localidades donde los voluntarios han pasado los últimos seis meses y donde han podido conocer el trabajo de la entidad compartiendo sus días directamente con los usuarios.

Los voluntarios tienen entre 18 y 30 años y llegaron desde distintos países como Francia, Italia, Alemania, Jordania o Marruecos.

Dinámicas de la Jornada

Los voluntarios se reunieron este 20 de febrero en Atadi Maestrazgo donde realizaron dinámicas en grupo además de compartir toda su experiencia con el resto

de compañeros que se han dedicado a lo mismo a lo largo de este tiempo.

En la jornada destacaron numerosos momentos especiales que han podido vivir desde que llegaron a España. Entre ellos anécdotas que ocurrían en sus pisos compartidos, los talleres de cocina en los que elaboraban diferentes platos típicos de sus países de procedencia junto a los usuarios o cómo muchos de ellos han conseguido integrarse en los municipios de la provincia disfrutando de sus fiestas.

Tampoco quisieron dejar pasar la oportunidad de mencionar la especial relación que han podido estrechar con muchos usuarios de Atadi afirmando que ya forman parte de su familia.

El voluntariado en Atadi les ha permitido conocer mucho más sobre la discapacidad intelectual y la inclusión a raíz de sus vivencias. Además, todos ellos han podido viajar a distintas provincias españolas donde han co-



Participantes en la actividad de Atadi Maestrazgo

nocido las tradiciones y gastronomía del país.

El día 28 de febrero cada uno de los voluntarios partirá hasta su país de origen excepto una de las voluntarias alemanas que ha ampliado su estancia en la entidad durante un mes más.

Cuerpo Europeo de Solidaridad

Este proyecto forma parte del Cuerpo Europeo de Solidaridad gestionado y financiado por la Comisión Europea. Estos jóvenes llegan a España de la mano de organizaciones acreditadas por el programa de voluntariado en sus respectivos países, que les aportan formación, apoyo y asesoramiento para facilitar el desarrollo del proyecto. El programa incluye los gastos del viaje hasta el centro donde realizan el voluntariado y alojamiento, alimentación y dinero de bolsillo durante su estancia.

Los proyectos de voluntariado europeo permiten a los jóvenes participantes conocer otros países, culturas e idiomas mientras realizan una actividad solidaria que beneficia a la comunidad y adquieren competencias para su desarrollo personal, educativo y profesional.

Atadi es una organización acreditada para el envío, recepción y coordinación de voluntarios y dispone del Sello de Calidad del Cuerpo Europeo de Solidaridad.

Los beneficios de la risa en la salud mental, en un taller de Asapme

Se ha desarrollado durante los meses de enero y febrero

Redacción
Teruel

La Asociación Salud Mental Teruel-Asapme Teruel ha llevado a cabo un taller durante los meses de enero y febrero en el que se ha tratado la importancia que tiene la risa en nuestro día a día.

A lo largo de las diferentes sesiones, se trató tanto una parte más teórica, donde se explicó el concepto de la risa, ejemplos de algunos tipos de risa (los cuales fueron imitados por todos los participantes, propiciando así un ambiente más dinámico), funciones y beneficios que tiene la risa en nuestro estado de ánimo, así como en nuestra salud tanto física como psíquica... como otra

parte más práctica con diferentes dinámicas grupales.

En cuanto a los beneficios de la risa, cabe destacar que es una fuente de liberación de energía que viene provocada por las emociones, disminuye el estrés y el dolor, facilita las interacciones sociales, así como la conexión con otras personas. Aunque también existen otras funciones de la risa como son la defensiva; en muchas ocasiones cuando nos encontramos ante una situación que nos genera miedo o ansiedad, puede aparecer esa risa nerviosa que todos conocemos, esta misma nos facilita afrontar la situación de una forma más adaptativa. Depende el contexto en el que nos encontremos, la risa

también tiene funciones ofensivas y es por ello que resulta muy importante conocer dónde resulta adecuado reírnos y dónde no.

Todos estos aspectos mencionados fueron trabajados a lo largo de las diferentes sesiones, debatiendo acerca de cada uno de ellos entre todos los participantes, compartiendo así diversas opiniones y puntos de vista.

Las sesiones más prácticas del taller consistieron en la realización de distintas actividades con el objetivo de generar la risa de los asistentes. También se trabajaron algunos valores como la autoestima, el trabajo en equipo o la cooperación, buscando fomentar en todo momento la cohesión grupal.



Imagen de una de las sesiones de Asapme Teruel

Los usuarios y usuarias asistentes mostraron una gran satisfacción con los conocimientos recibidos y las actividades realizadas. Ellos mismos explicaron que al inicio del taller se habían sentido algo más tensos porque no sabían qué se iba a trabajar en la sesión, pero que conforme se fueron realizando los distin-

tos ejercicios, esa tensión había desaparecido y habían disfrutado mucho de la actividad. Algunos de ellos comentaron que sería de interés realizar ocasionalmente talleres de este tipo, ya que se fomenta mucho la participación de todos ellos, teniendo un papel activo durante toda la sesión.

