



Actividad de Asapme Teruel con Acacia

Asapme Teruel participa en una actividad con la Asociación Acacia

Plantación de aromáticas y mantenimiento en Las Arcillas

Redacción
Teruel

La Asociación Salud Mental Teruel (Asapme) destacó que el contacto con la naturaleza es un aspecto esencial en la vida de toda persona. Respirar aire puro, observar la vegetación y oler el aroma de las plantas y del terreno nos aporta tranquilidad y conexión con nosotros mismos; aparta de las prisas y agobios del día a día.

La exposición directa y regular a la naturaleza puede contribuir a una mejora de los patrones de sueño, a la reducción del estrés y al progreso en el estado de ánimo y la autoestima. Asimismo, el entorno natural se asocia a oportunidades para establecer conexiones intergeneracionales, evitar el aislamiento y establecer comunidades más inclusivas, cohesionadas y con conductas saludables duraderas.

Para aprovechar todos los beneficios que aporta el hecho de

disfrutar de la naturaleza, Asapme Teruel y Asociación Acacia (Amigas y Amigos de los Árboles de Teruel) volvieron a colaborar, en este caso, en la plantación de diferentes aromáticas (tomillo limón, lavanda y romero), así como en el mantenimiento de una plantación de árboles, que consistió en la realización de alcorques: pequeños surcos en la tierra para facilitar la retención del agua de lluvia y que, de esa manera, la planta pueda aprovecharla de la mejor manera.

“No se trata de una actividad puntual, sino de un seguimiento del proyecto que iniciamos con Acacia hace unos años, en un espacio natural cuidado por ambas asociaciones”, recordaron desde Asapme.

“Sin lugar a dudas, colaboraciones como ésta aportan muchísimo a la asociación ya que nos permiten introducir actividades valiosísimas a través de las cuales trabajamos aspectos que, de

otro modo, sería muy complicado abarcar”, destacaron.

Los participantes de Asapme Teruel disfrutaron mucho de la jornada y quieren seguir siendo partícipes de ésta y muchas otras actividades que Acacia lleva realizando desde que se creó; como limpieza de parajes naturales, reforestaciones o talleres.

La Asociación Acacia se puso en marcha en junio de 2018, con el fin de proteger y defender árboles y plantas, promover una opinión pública responsable y favorable a ellos, así como preservar y mejorar el patrimonio arbóreo.

“Al igual que en anteriores ocasiones, la experiencia ha merecido muchísimo la pena. Hemos estado en contacto con nuestro entorno natural y hemos trabajado en equipo al tiempo que hemos colaborado en el mantenimiento de un espacio que podrán disfrutar todos los terolenses”, concluyeron los responsables de Asapme.

Plena inclusión lanza una nueva plataforma de formación online

Redacción
Teruel

Plena inclusión unifica todos sus cursos y recursos de formación en una nueva plataforma online (<https://formacion.plena-inclusion.org>), dirigida a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, así como a sus familias, profesionales del sector y personas voluntarias. Esta iniciativa apuesta por un tipo de aprendizaje que se adapta al ritmo y el perfil de cada persona, en un entorno accesible, flexible y de uso gratuito.

Hasta el momento, más de 138.000 matrículas avalan el éxito de la formación online de esta confederación, que agrupa a más de 950 asociaciones que defienden los derechos de las personas con discapacidad intelectual y sus familias en todo el país, casi 40 de ellas en Aragón.

La nueva plataforma cuenta con 60 cursos disponibles. El alumnado concede una valoración media de 4,5 sobre 5 a la calidad del material y la metodología que esta le ofrece. El nuevo entorno web mejora la experiencia de las personas usuarias, gra-

cias a una navegación más sencilla, contenidos en lectura fácil y recursos adaptados para facilitar la comprensión.

Colecciones por temas

Una de las principales novedades consiste en la incorporación de colecciones temáticas que agrupan los cursos por áreas de interés: vida independiente, derechos, empleo, accesibilidad, calidad de vida, entre otros. Estas rutas de aprendizaje permiten que cada persona diseñe su propio itinerario formativo, según sus necesidades y motivaciones.

Para quienes no saben por dónde empezar, la plataforma ofrece un sistema de orientación personalizada, con preguntas sencillas que ayudan a descubrir qué cursos pueden ser más útiles en cada caso. Todo ello se completa con un diseño inclusivo que respeta los criterios básicos de la accesibilidad cognitiva.

Con esta iniciativa, Plena inclusión España refuerza su compromiso con la transformación social y el empoderamiento de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.



La Batucada La Borina debuta en el municipio de Andorra

La Batucada La Borina salió a las calles por primera vez. Todos los integrantes junto al profesor Carol, coincidían en que podía ser una gran apuesta musical ya que anima al público que la ve y también a los integrantes que la hacen posible. La semana pasada debutaron por las calles de Andorra con una actuación que fue precedida por un desfile de zancos del colegio y por la presentación del Cabezudo de Gloria Fuertes.

