

Asapme Bajo Aragón celebra el Día de la Salud Mental con una semana de actos

Jornadas de convivencia y excursiones refuerzan el sentimiento de pertenencia

Redacción
Teruel

La Asociación Pro Salud Mental Bajo Aragón (Asapme Bajo Aragón) diseñó un amplio programa de actividades, que se desarrolló del 6 al 9 de octubre de 2025, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre. A través de mesas informativas, encuentros culturales y jornadas de convivencia, la entidad busca visibilizar la importancia de cuidar la salud mental, fomentar la participación social y crear espacios de diálogo y bienestar compartido.

Las actividades comenzaron el 6 de octubre con una mesa informativa en Valderrobres, instalada en el centro de salud de la calle Elvira Hidalgo, donde profesionales y voluntarios ofrecieron información sobre los recursos de atención psicológica y los programas de apoyo que desarrolla la asociación.

El 7 de octubre fue el turno de Alcañiz, con una nueva mesa informativa en el hospital de la ciudad. Ese mismo día, el centro de

día de Calanda acogió la recepción de invitados y la bienvenida a cargo del presidente de la entidad, en un acto abierto al público que sirvió para dar a conocer la labor de Asapme. La jornada concluyó con una comida de convivencia en el restaurante Epsilon, que reunió a socios, familiares y colaboradores.

El 8 de octubre, las actividades se trasladaron a Híjar, donde el mercadillo acogió una mesa informativa por la mañana. Posteriormente, en el centro de día de la asociación se celebró una actividad artística titulada *Pintando nuestro centro*, en la que los participantes plasmaron sus emociones y experiencias a través del arte. Por la tarde, tuvo lugar una entrañable actividad colaborativa en colaboración con la Asociación de Amas de Casa María Auxiliadora de Calanda, que incluyó una tertulia café y un bingo, "fomentando la conexión y la alegría compartida", explicaron desde la entidad.

El broche final de la programación tuvo lugar el 9 de octubre, con una completa jornada de excursión y convivencia bajo el nombre



Asapme Bajo Aragón celebra el Día Internacional de la Salud Mental

Ruteando en Peñarroya. Desde las 09:30 de la mañana hasta las 17:30 horas, los participantes disfrutaron de un recorrido cultural y natural que combinó aprendizaje, disfrute y bienestar emocional.

La primera parada fue el Museo Etnológico El Masmút, donde los asistentes pudieron descubrir las raíces y tradiciones del territorio, acercándose a la historia cotidiana de la comarca a través de objetos, fotografías y relatos. Este espacio permitió reflexionar sobre la identidad colectiva y la importancia de preservar la memoria cultural como parte del bienestar comunitario.

La ruta continuó en el Parque Aragonés de la Vivienda, un entorno al aire libre ideal para disfrutar de un momento de descanso, con

versación y conexión con la naturaleza. "El contacto con el medio natural, cada vez más valorado en los programas de salud mental, ofrece beneficios tanto físicos como emocionales, contribuyendo a reducir el estrés y fortalecer los lazos sociales".

La jornada culminó con una visita al Santuario de la Virgen de la Fuente, un espacio emblemático de la zona que combina espiritualidad, arte y tranquilidad. Allí, los participantes pudieron compartir una experiencia de calma y recogimiento, cerrando el recorrido con un sentimiento de unión y gratitud.

Más allá del aspecto lúdico, esta salida buscó reforzar la convivencia, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia, valores

fundamentales en el proceso de recuperación y bienestar de las personas con problemas de salud mental. Como destacaron desde la organización, "estas actividades son una forma de demostrar que la salud mental también se cuida disfrutando, compartiendo y conectando con los demás".

Asapme Bajo Aragón continúa trabajando cada día para promover la salud mental en la comunidad, apoyar a las personas afectadas y sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la inclusión y la empatía. Con este programa de actos, la asociación reitera su compromiso de seguir creando espacios donde la salud mental se viva con naturalidad, respeto y esperanza, concluyeron.

Usuarios del Club Deportivo Atadi participan en la Aragón Sur 2025

Una de las citas deportivas provinciales más importantes

Redacción
Teruel

Un grupo de usuarios de Atadi Teruel, pertenecientes al Club Deportivo Atadi, vivió este fin de semana una jornada diferente al participar activamente en la Carrera Popular Aragón Sur 2025, una de las citas deportivas más destacadas del calendario

provincial. Acompañados por profesionales de la entidad, los participantes recorrieron un circuito de 9 kilómetros con ilusión y esfuerzo, demostrando que la inclusión y el deporte pueden ir de la mano.

Desde Atadi destacaron la importancia de este tipo de iniciativas para fomentar la participación social y el bienestar fí-

sico y emocional de sus usuarios.

La participación de Atadi en la Aragón Sur 2025 se enmarca dentro de su programa de actividades inclusivas, cuyo objetivo es potenciar la autonomía, autoestima y visibilidad de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad.

El evento concluyó con un



Usuarios de Atadi, durante su participación en la marcha Aragón Sur

ambiente festivo, lleno de aplausos, música y reconocimiento para todos los participantes, demostrando una vez

más que el deporte es una herramienta poderosa para construir una comunidad más justa y participativa.



Programa Joven de 14-30 años. Entérate de todo en: www.ruralteruel.com