

Atadi amplía su servicio de comida a domicilio en la Comarca Gúdar-Javalambre

Ofrece una nueva opción de menú con primero, segundo y postre para adecuarse a la demanda de los usuarios

Redacción
Teruel

Atadi, en colaboración con la Comarca Gúdar-Javalambre, continúa reforzando su compromiso con la atención a la población rural. A inicios de año anunció la ampliación de la oferta menús de su Servicio de Comida a Domicilio en la comarca. Este servicio, que ofrece comidas sabrosas y equilibradas entregadas directamente en los hogares de las personas que lo necesitan, introduce ahora una nueva modalidad de menú que incluye un primero, un segundo y postre cada día. Esta opción, sin cena, se ha diseñado para adecuarse a las necesidades y demandas recogidas durante los últimos meses.

Desde su puesta en marcha en noviembre de 2024, el Servicio de Comida a Domicilio ha tenido una acogida muy positiva entre la población, especialmente entre personas mayores, con discapacidad o con necesidades de apoyo, así como quienes viven en localidades donde no existen establecimientos o servicios de restauración cercanos. Los menús, diseñados por nutricionistas, garantizan una alimentación sana, variada y adaptada a necesidades específicas como dietas bajas en sal, trituradas o para personas diabéticas o celíacas.

Hasta ahora, los usuarios podían elegir entre dos formatos de menú semanal: (A) Comida y cena completas: primero segundo y postre tanto para comer como

para cenar para cenar todos los días de la semana; o (B) comida completa y cena ligera: menú completo para comer y medio menú para cenar todos los días de la semana.

Con el objetivo de ofrecer más opciones que se adapten mejor a las rutinas y preferencias de las personas usuarias, Atadi lanza ahora una nueva opción que incluye un primero, un segundo y un postre diariamente, permitiendo, por ejemplo, que la persona elija qué tipo de cena desea al margen del servicio.

El reparto de las comidas se realiza de forma semanal con entregas en dos tandas, garantizando la cadena de frío y facilitando su conservación en los hogares. Además, el transporte de las co-



Una usuaria del servicio de comidas en la comarca Gúdar-Javalambre

midas está financiado por la Comarca Gúdar-Javalambre, lo que facilita el acceso al servicio sin costes adicionales por desplazamiento.

Autonomía personal

Este servicio no solo asegura una alimentación adecuada, sino que también reduce los riesgos de accidentes domésticos o desplazamientos innecesarios, promueve la autonomía personal, la seguridad alimentaria y la permanen-

cia en el entorno habitual de las personas con necesidades de apoyo, respetando su Proyecto de Vida, evitando o retrasando su institucionalización no deseada.

Las personas interesadas en conocer más sobre el servicio, precios o cómo contratar esta nueva modalidad de menú completo pueden informarse de lunes a viernes en el teléfono 722 771 067 o vía correo electrónico en comidasadomicilio@atadi.org.

Asapme Teruel impulsa talleres semanales de hábitos saludables

Actividad para personas con enfermedad mental

Redacción
Teruel

La Asociación Salud Mental Teruel, dedicada a la atención, apoyo y acompañamiento de personas con problemas de salud mental, está desarrollando una serie de talleres semanales de hábitos saludables con el objetivo de fomentar el bienestar integral y mejorar la calidad de vida de las personas participantes.

Esta iniciativa surge a partir de la importancia que tienen los hábitos saludables en la salud mental y en los procesos de recuperación.

A través de estas sesiones, la entidad busca dotar a las personas usuarias de herramientas prácticas que les permitan adquirir y mantener rutinas saluda-

bles, favoreciendo así una mayor autonomía personal.

Los talleres se llevan a cabo de forma semanal en las instalaciones de la asociación, en un ambiente cercano y de confianza. Durante las distintas sesiones se trabajan aspectos clave del día a día como la alimentación equilibrada, la higiene y el autocuidado, la importancia del descanso y del sueño reparador, la actividad física y la planificación de rutinas.

Uno de los ejes principales del programa es la educación alimentaria, donde las personas participantes aprenden a elegir alimentos saludables, leer e interpretar el etiquetado nutricional, planificar menús semanales, elaborar listas de la compra y tomar decisiones que les permitan

alimentarse de forma saludable y económicamente sostenible. De este modo, se fomenta no solo una mejor nutrición, sino también una gestión responsable del presupuesto doméstico.

La metodología empleada es activa y participativa, combinando explicaciones sencillas con dinámicas grupales, ejercicios prácticos y espacios de diálogo. Este enfoque favorece la implicación de las personas asistentes y el intercambio de experiencias, permitiendo que cada participante adapte los contenidos a su propia realidad y necesidades.

Desde la entidad destacan que la promoción de hábitos saludables no solo tiene un impacto positivo en la salud física, sino que también contribuye de manera significativa al bienestar emocio-



Taller de hábitos saludables de Asapme Teruel

nal y social. Mantener rutinas estables y cuidar de uno mismo ayuda a reforzar la autoestima, mejorar el estado de ánimo y favorecer relaciones sociales más satisfactorias.

Los talleres están impartidos por profesionales de la entidad con experiencia en el ámbito de la salud mental y la intervención psicosocial, que acompañan a las

personas participantes desde una perspectiva cercana, respetuosa y adaptada a cada proceso individual. Esta actividad forma parte de los programas que Asapme Teruel desarrolla con personas con enfermedad mental, con los que se trabaja la inclusión social, apostando por una atención integral que tenga en cuenta a la persona en todas sus dimensiones.

SÉ COMO VICENTÍN
APROVECHA LAS
VENTAJAS
JOVEN in

PAGA Y SACA CASH
EN EL EXTRANJERO
SIN
COMISIONES
por cambio de divisa

CHOLLOS
EN MARCAS TOP

CARNÉ JOVEN
CON TU TARJETA

BIZUM
EN LA APP DE
RURALVIA

CAJA RURAL DE TERUEL

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