



Premios I Concurso de Dibujo Higiene de Manos Centros Sociosanitarios

Actividad realizada por la Residencia "HORTALEZA".

El 1 de julio, cinco de nuestros residentes fueron los protagonistas ya que ganaron el primer premio en el **I Concurso de Dibujo de Higiene de Manos de Centros Sociosanitarios**. Los autores del dibujo son Raúl, Rafael, Julio, Prudencio y Pascalle, integrantes del **Programa de Arte**, una actividad que se desarrolla los fines de semana en este recurso residencial.



Día Internacional de Toma de Conciencia del Abuso y el Maltrato en la Vejez

Actividad realizada por el Centro de Día y Centro de Rehabilitación Psicosocial "BARAJAS".

La Mesa Comunitaria de Barajas celebró un acto participativo en la **Plaza del Navío** para sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de construir una sociedad libre de edadismo y de cualquier forma de discriminación hacia las personas mayores. Las distintas entidades del distrito desarrollaron actividades de concienciación y encuentro, generando un espacio de reflexión, participación y compromiso comunitario.

Además, se puso en marcha una encuesta ciudadana para conocer el grado de conocimiento que vecinas y vecinos tienen sobre los recursos, servicios y asociaciones de su entorno, con el objetivo de seguir fortaleciendo la red comunitaria del barrio. Desde ambos centros hemos querido aportar la mirada y la experiencia de las personas que atendemos a través de un mural colaborativo en el que se recogían frases y reflexiones sobre cómo viven el edadismo, especialmente cuando este se suma al estigma asociado a los problemas de salud mental.



Sesión de Yoga en el Parque Europa

Actividad realizada por la Residencia de "TORREJÓN".

El día 16 de junio, aprovechando la agradable temperatura de las primeras horas de la mañana, nos desplazamos en transporte público al **Parque Europa**. Esta salida permitió disfrutar de los beneficios de estar en un entorno natural, favoreciendo el contacto con la naturaleza, la socialización, el bienestar emocional y la realización de actividad física al aire libre. Una vez allí, se disfrutó de una sesión de yoga, actividad que contribuye a mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, además de ayudar a reducir el estrés y promover la calma mental.

Posteriormente, se realizaron ejercicios de estiramiento, que favorecen la movilidad articular, previenen la rigidez muscular y ayudan a mejorar la postura corporal.

La jornada finalizó con una sesión de relajación, cuyos beneficios incluyen la disminución de la tensión física y emocional, la mejora de la concentración y la promoción de una sensación general de bienestar. Para concluir la actividad, se realizó un picnic saludable, fomentando hábitos de alimentación equilibrados y compartiendo un agradable momento de convivencia en grupo.



Excursión Gestión Emocional

Actividad realizada por el Crisol "CIUTAT VILA-REAL".

El **grupo de gestión emocional del CRISOL "Ciutat de Vila-real"** asistió el pasado mes de junio a la **Ermita del pueblo**. El paraje natural se encuentra rodeado de pinos y es un lugar tranquilo que se encuentra en los alrededores. En este espacio abierto, con zonas de sombra y vistas amplias, realizamos varias dinámicas de gestión emocional y conexión con la naturaleza.

Empezando con tarjetas de anclaje, que ayudaron a cada persona a situarse y ver cómo se sentía, conectando emociones con colores y elementos del entorno, así como con sonidos y olores del paraje.

Para terminar, dimos un paseo corto en silencio, prestando atención a la respiración, al cuerpo y a la emoción del momento, fomentando la atención plena. Una vez hecho esto, nos sentamos juntos a tomar algo y compartir impresiones, cerrando la excursión con un ambiente muy tranquilo, cercano y de bienestar compartido, ya que, consideramos que poder compartir momentos de ocio en comunidad también es primordial para la gestión emocional.



Un Mapa por descubrir, un grupo con quien ir

Actividad realizada por la Vivienda "CIUTAT VILA-REAL".

Desde las viviendas supervisadas de la Comunidad Valenciana hemos vivido una jornada clave de encuentro, intercambio y crecimiento en nuestra vivienda de la carretera de Onda, en Vila-real. Reunimos a 25 personas, entre profesionales y residentes, con un objetivo claro: tejer redes de apoyo que impulsen la autonomía y el bienestar en primera persona. Contamos con la visita de dos profesionales de **AFDEM** y técnicos del programa "**ACOMPAÑADOS**" (**Apoyo Entre Pares**). Nos compartieron su valioso trabajo de acompañamiento y se ofrecieron como recurso para los residentes que deseen este apoyo horizontal y cercano. También descubrimos la **Asociación "Realment"**, un espacio gestionado en primera persona.

Nos explicaron sus actividades actuales e invitaron a todo el grupo a formar parte activa de su comunidad asociativa. ¡Una oportunidad excelente para el empoderamiento! También realizamos una dinámica grupal para indagar en los intereses, motivaciones y deseos de los residentes, clave para seguir organizando actividades significativas juntos. Para cerrar este gran día, compartimos un picoteo-almuerzo donde reforzamos vínculos de la forma que más nos gusta: conversando y compartiendo espacio de calidad. Gracias a AFDEM, Realment y a cada participante por hacer posible este encuentro de transformación social.

