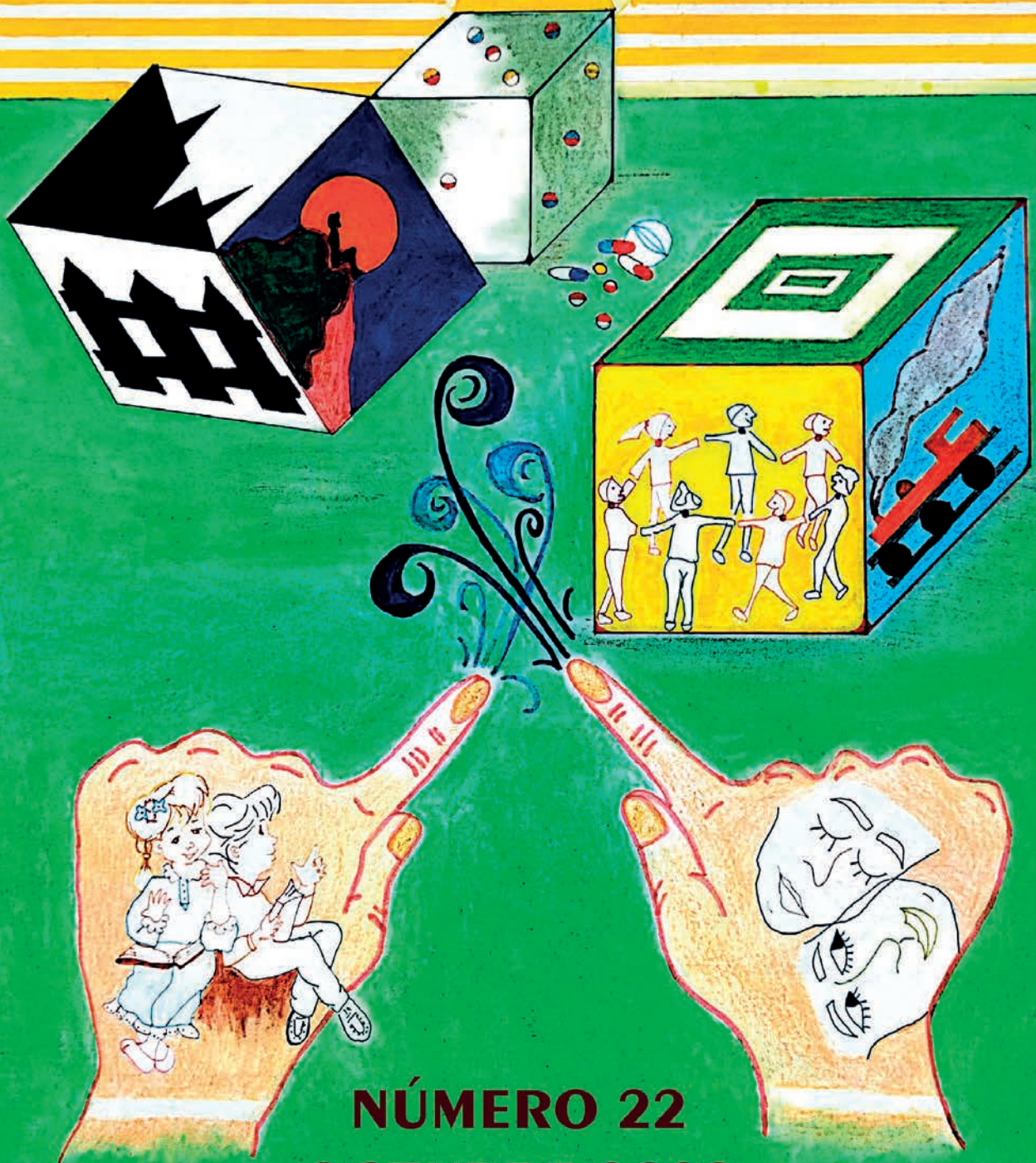


EL RINCÓN DE ATAFES



NÚMERO 22
OCTUBRE 2022

INDICE

 EDITORIAL Saluda de la Junta directiva	3
 ENTREVISTA Dña. Nuria Sánchez Fernández. Concejala de Protección Social y Reducción de Desigualdad	4
 RECUERDOS Y HOMENAJES Socios Veteranos: Reconocimiento y Homenaje a Pilar Gallego	5
 SENSIBILIZACIÓN Día Mundial de la Salud Mental	6
Curso de Voluntariado en la UCLM	7
Sensibilización en los Centros Educativos	7
 PARTICIPACIÓN Participación en ATAFES	8-10
La UME Y ATAFES	11
 EMPLEO Trabajamos, Formamos, Empleamos.	12-13
 OCIO Y CULTURA Unas Vacaciones divertidas en Lanzarote	14-15
Respiro Familiar 2022	16
 EXPERIENCIAS Salud Mental: Una Parte de mi Vida	18
La Mejora de mi autonomía	19
 FEDERACIÓN Federación Salud Mental Castilla -La Mancha lanza un tríptico para los pacientes de las unidades de Salud Mental	20
 SOLIDARIDAD Fundación Eurocaja Rural	21
Fundación Obra Social La Caixa	21
 HÁBITOS SALUDABLES Beneficios del Verano sobre la Salud Física y Mental	22
TAI CHI, EQUILIBRIO FÍSICO Y EMOCIONAL	23
 PERSPECTIVA DE GÉNERO Buenas Prácticas en Salud Mental. Mujeres en Igualdad	24
8-M en ATAFES	24
 ATAFES EN LA PRENSA	25
 AGRADECIMIENTOS	26



MOMENTOS DECISIVOS

Se acabaron las contemplaciones. Estamos enfrentados a una situación grave y hay que resolverla. No vamos a ninguna parte con paños calientes para aguantar un poco más. Hay que tomar decisiones y decisiones duras que van a cambiar nuestra vida y sobre todo nuestra filosofía de vida.

La pandemia nos dio un aviso y nos puso al borde, pero la guerra nos está demostrando que esta dependencia de la energía nos hace vulnerables ante las dictaduras sean del signo que sean o lo que es lo mismo, estamos al capricho del dueño de la fuente. Esto se parece al patio de recreo del colegio, cuando un compañero traía balón nuevo y eso le daba derecho de arbitraje, porque si no te gustaban sus decisiones, cogía el balón y se acababa el partido.

Creo que como sociedad tenemos que tomar conciencia de esta necesidad de cambio.

Es el momento de ir pensando sobre todo lo que hacemos y preguntarnos: "¿realmente necesito esto?", "¿Tengo que hacer esto por necesidad?" Seguramente llegaremos a la conclusión de que la mayoría de nuestras necesidades son un poquito superfluas, pero también nos vendrá la reflexión egoísta de "¿por qué no? si yo me lo puedo permitir". Habrá que añadir otra como: "¿es estético?", "¿Es justo con el resto de la sociedad?", "¿Me va a pasar algo porque mi ritmo de vida sea un poco más ecológico?"

Las recomendaciones de reciclado y ahorro tendrán que pasar a ser obligatorias, como siempre bajo pena de

multa, porque somos como somos. Tener que pagar la bolsa en el supermercado no es por recaudar dinero, es por reducir el plástico en las basuras. En resumen, hay que hacer piña los países democráticos para evitar los abusos de las dictaduras y las grandes potencias, pero también a nivel local e individual tendremos que hacer piña para defender aquello que realmente merece la pena.

Nuestro colectivo tendrá que hacerse fuerte y estar unido para que el presupuesto de los distintos programas crezca y se mantengan los niveles de atención, sobre todo ahora que el número de afectados no deja de crecer. De modo compañeros que váyanse preparando.



Paco Rodríguez



María Bonilla



Desiderio Tena



Fernando García



Faustino Sánchez



Teresa Resino

ENTREVISTA NURIA SÁNCHEZ FERNÁNDEZ

CONCEJALA DE PROTECCIÓN SOCIAL Y REDUCCIÓN DE LA DESIGUALDAD



Este año hemos contado con la participación de Nuria, Concejal de Protección Social y Reducción de la Desigualdad, para conocer su opinión sobre nuestra Asociación, la Salud Mental y cómo podemos colaborar para mejorar la convivencia en nuestra ciudad.

Aprovechamos para agradecerle tu colaboración en éste y otros asuntos.

1. ¿Qué conocimiento tiene de la Asociación ATAFES y de su trabajo?

La Asociación ATAFES es pieza esencial e imprescindible en la ciudad de Talavera y en la comarca, ya que después de más de tres décadas continúan trabajando de manera incansable y siempre por el beneficio de las personas que padecen problemas de salud mental, sus familiares y su plena integración social a través de los amplios dispositivos y programas que desarrollan los 365 días del año, potenciando el modelo comunitario en todos los aspectos de la vida diaria de la persona que padece un problema de salud mental y por su generosidad y empeño en defender sus derechos, así como de enseñarnos como comunidad qué es la Salud Mental y cómo debemos erradicar las etiquetas y estigmas que aún persisten en la sociedad.

2. ¿Qué es para usted la Salud Mental?

Es parte primordial y vital de la salud, del estado psicosocial y el bienestar que sostiene y sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas.

Es un Derecho Humano Fundamental y un elemento elemental para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

A lo largo de la vida cualquier persona podemos padecer un problema de salud mental por múltiples determinantes indi-

viduales, sociales y estructurales, por lo que debemos protegernos de riesgos y sobre todo proteger y cuidar a la infancia y juventud, de igual manera sensibilizando, a no estigmatizar los problemas de salud mental desde edades tempranas.

3. ¿Cómo calificaría la colaboración con ATAFES? ¿Qué líneas de colaboración entre ambas entidades se tienen previstas en el futuro?

Puedo definir en mayúsculas que tanto para mí, como para la Alcaldesa y para todo el equipo de Gobierno la colaboración y cooperación con ATAFES es muy estrecha, constante y conjunta, igual que compartida en todo momento.

Desde el inicio de legislatura escuchamos las necesidades de ATAFES y dimos respuesta a una reivindicación que era muy necesaria para mayor tranquilidad y seguridad de la Junta Directiva, profesionales, usuarios y familiares, consiguiendo ampliar la cesión del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral a 15 años. Es en esta línea de trabajo y colaboración donde seguiremos cumpliendo demandas y necesidades que tenga la Asociación ATAFES.

4. ¿Qué actuaciones considera necesarias y/o está previsto desarrollar desde su concejalía para facilitar la integración social de personas con problemas de Salud Mental?

La concejalía tiene importantes retos como son las reducciones de las desigualdades en la ciudad, los usuarios y usuarias de ATAFES son imprescindibles en la participación que la concejalía impulsa en la ciudad a través de campañas de concienciación o en acciones y actividades de inclusión e integración social, por lo tanto seguiremos trabajando de la mano de ATAFES en contribuir y en construir una sociedad talaverana que no excluya sino que integre.

5. En la CONVENCIÓN DE DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD Aprobados el 13 de diciembre de 2006 en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York, el artículo 19 recoge el Derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad ¿Cómo considera que se puede facilitar el ejercicio de este derecho por las personas con problemas de Salud Mental y su participación en la comunidad?

Como nos recuerda a diario el llamamiento de la OMS y la Federación Mundial de la Salud Mental y con mayor intensidad el 10 de octubre de cada año en la efeméride del Día Mundial de la Salud Mental a los Gobiernos, Instituciones, Administraciones y a todo el conjunto de la población donde debemos continuar generando estrategias que sirvan de apoyo a las personas con problemas de Salud Mental y les permita sobrellevar su situación y/o recuperarse. Igualmente de la implicación de las Administraciones y el sector privado empresarial para fomentar y generar oportunidades en inserción laboral y en empleo para así favorecer la autonomía personal y la integración plena de las personas que padecen problemas de salud mental en la sociedad y erradicar los estigmas que a día de hoy continúan en muchos ámbitos de la comunidad.

6. ¿Cómo considera que desde la concejalía que dirige puede apoyar y ayudar a la labor que desarrolla ATAFES, y como se puede mejorar este apoyo?

Nuestro apoyo es y será incondicional con la Asociación ATAFES tanto por parte de la Alcaldesa como de la concejalía de Protección Social y Reducción de la Desigualdad, como del resto de concejalías del Ayuntamiento, así como de la Delegación de Bienestar Social y de la Fundación Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de la JCCM, trabajando conjuntamente de la mano de ATAFES y en colaboración desde un enfoque transversal dando respuestas a los retos y desafíos presentes y futuros de la ciudadanía para mejorar en Talavera la atención de Salud Mental de todas y todos.





SOCIOS VETERANOS: RECONOCIMIENTO Y HOMENAJE A PILAR GALLEGO



Pilar forma parte de ATAFES desde 1991. Fue la primera tesorera de la junta directiva, labor a la que se dedicó activamente durante 6 años.

Calificativos que describen a Pilar son: persona enérgica, trabajadora, colaboradora, comprometida e involucrada con la Asociación. Motivos familiares la llevaron a dejar de “participar activamente”, pero siempre se ha mantenido vinculada con la labor de lucha por los derechos de las personas con problemas de Salud Mental.

Nos encontramos con ella en su casa, donde mantenemos una animada e interesante charla que resulta reveladora sobre su trabajo y sobre los inicios de ATAFES.

En palabras de Pilar “Nos montaron en un barquito en la orilla del río, nos dieron un empujón y nosotras teníamos que seguir para llegar a la otra orilla. ¡A ver cómo nos las apañábamos! Y llegamos ¡ILEGAMOS!”

Comenta que se encontraba un poco perdida y no sabía muy bien cómo ayudar cuando su hijo comenzó con problemas de Salud Mental. Desde el Servicio de Salud Mental de Talavera convocaron a familiares a una reunión “el Trabajador Social, Fernando y Ana, enfermera” y les facilitaron información y les encaminaron a formar la Asociación.

Una vez constituida y registrada la Asociación había que ponerse manos a la obra “lo teníamos como un trabajo, era nuestra obligación” afirma Pilar. Además

reconoce que formar parte de ATAFES “me animaba para seguir adelante y a tomar conciencia de lo que le pasaba a mi hijo”. Comenzaban a trabajar para enfrentar el estigma social. Tenían un largo camino y muchas cosas que hacer. El apoyo entre todas las personas que empezaron con esta travesía resultó fundamental, aunque con algún altibajo “al principio todos hacían muchos esfuerzos, pero luego había gente que se fue enfriando” reflexiona mientras recuerda aquellos primeros años.

“No teníamos nada, empezamos de cero”, fueron comienzos inciertos con muchas dudas por resolver y mucho esfuerzo que realizar, hubo que trabajar muy duro ya que se necesitaba financiación y la cuota de socio era reducida “La cuota que se marcó en el inicio es la que sigue ahí”. Se buscaron otras formas de conseguir fondos, ya el primer año se instaló el quiosco en las ferias en el que se trabajó muy duro, como nos dice Pilar, pero había que reformar y acondicionar la primera nave que se alquiló y los ingresos eran escasos. Para conseguir ingresos que permitieran avanzar en los fines de la Asociación la Junta Directiva tenía que realizar un enorme trabajo “teníamos que buscar fondos, la Junta Directiva y yo íbamos a todos lados para conseguirlos. He pateado bancos, empresas, buscando financiación”

Contaban con grandes dificultades para conseguir que las personas con problemas de salud mental y sus familiares se acercaran y conocieran el trabajo de ATAFES. La gente se mostraba muy reacia, no se acercaban a la Asociación por el estigma y trataban de ocultar la situación, “Yo tenía que ir a las casas para cobrar las cuotas” recuerda Pilar.

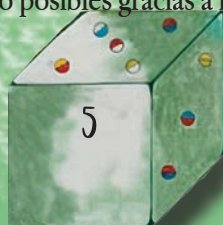
Cuando nos fijamos en el paso de los años y repasamos la progresión de la Asociación observa que se han producido cambios y avances importantes en estos 32 años de vida de nuestra Asociación. Pero nos indica que estos cambios han sido posibles gracias a los esfuerzos de

muchas personas dentro del movimiento asociativo “pienso que ha sido una evolución positiva, pero al principio tuvimos que hacer un grandísimo esfuerzo para ponerlo en marcha, teníamos que hacer todo nosotras”. Si bien reconoce que ha merecido la pena porque ahora contamos con ciertos recursos (aunque escasos aún) que ayudan al proceso de recuperación de la personas con problemas de salud mental.

Hablamos también de las primeras Juntas Directivas de ATAFES de las que ella formó parte. Como insiste en recordar estas primeras Juntas Directivas lucharon muchísimo, repasa en su memoria con mucho cariño “la primera presidenta, María Angeles Aceituno, inició el camino y fue muy importante en el inicio”. Continuamos por la historia inicial de la Asociación y, como no podía ser de otra forma, su recuerdo nos lleva a la siguiente presidenta “Argimira, que tomó el relevo, fue una persona muy luchadora y se movió mucho, no tenía pereza, iba a todos los sitios, siempre con Natalia”. Hay más personas en la memoria de Pilar, recuerda a otras personas que le acompañaron en el comienzo de la andadura y que resultaron un gran apoyo para poder ponerse en marcha.

Y llegamos al momento actual, momento en el que considera se ha mejorado en cuanto a la situación de partida, se han conseguido muchos avances, sobre todo en dar mayor visibilidad a la Salud Mental, “Se ha conseguido enfrentar y reducir el estigma social, al menos en el entorno familiar”. Pero hay que seguir trabajando para mejorar la vida de las personas con problemas de salud mental y conseguir que se respeten sus derechos.

Agradecemos a Pilar Gallego su amabilidad, su tiempo y sus recuerdos, han resultado de lo más interesante. Desde aquí queremos decirle que seguimos en el barquito, navegando gracias al trabajo y a los remos que nos facilitaron aquellas personas que iniciaron esta aventura, y que esperamos llegar a buen puerto.





SENSIBILIZACIÓN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

SARIO. MAÑANA PUEDES SER TÚ” con el que se pretende reclamar que la salud mental es un derecho de todas las personas, independientemente de su situación personal, económica, social y/o educativa.

El acto tuvo lugar en el Punto de encuentro “El Salvador”, en el que se contó con la presencia D^a M^a TERESA MARÍN RUBIO Directora General de Humanización y Atención Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad, quien procedió a la lectura de la PROCLAMA del Día Mundial de la Salud Mental, D^a NURIA SÁNCHEZ FERNÁNDEZ Concejala de Protección Social y Reducción de la Desigualdad en el Ayuntamiento de la nuestra localidad, Talavera de la reina, que presentó el número 21 de la Revista “EL RINCÓN DE ATAFES” y D. Francisco Rodríguez en representación de ATAFES. Salud Mental Talavera.

Durante el acto se dio también la lectura del manifiesto por parte de un socio de ATAFES con el que se ha reclamado garantizar el acceso equitativo a una salud mental de calidad, con Planes Individualizados de Atención, para vencer la desigualdad económica, entre otras demandas. Además, la lectura de un poema por parte de un participante.

En años anteriores estos actos se realizaban durante diferentes días, pero debido a la situación vivida en los últimos años tuvo que llevarse a cabo todo en un mismo día, para evitar riesgos. Así mismo, el acto fue grabado y está disponible tanto en nuestra Web: www.atafes.es, como en nuestras redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram), además de en nuestro canal de Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=sBGGRZpciB8>.

Un año después de la llegada de la pandemia por la Covid-19, ATAFES ha vuelto a retomar el Día Mundial de la Salud Mental y la presentación de nuestra revista de manera presencial.

Nuestra Asociación organizó este evento con motivo de la celebración el día 10 de octubre del Día Mundial de la Salud Mental, que bajo el lema del año 2021 “SALUD MENTAL, UN DERECHO NECE-





CURSO DE VOLUNTARIADO EN LA UCLM

Un año más y gracias a la Universidad de Castilla la Mancha y en especial a la Facultad de Ciencias Sociales de Talavera de la Reina, ATAFES ha vuelto a impartir el curso de voluntariado. Un curso totalmente necesario para formar parte del equipo como persona voluntaria y que yo tuve la oportunidad de realizar hace ya algunos años.

Esta formación me sirvió como acercamiento a los problemas de salud mental que sufre la población y para conocer la asociación, a sus profesionales y usuarios.

Durante los cuatro días que dura el curso nos adentramos en la salud mental tratando diferentes temas como, qué es la salud mental, posibles causas y prevención de estos problemas, cómo se han venido desarrollando a lo largo de la historia; los tratamientos y la rehabilitación, la gran importancia que tiene el entorno social, familia y amigos en el proceso de recuperación, pasando por los derechos y como han evolucionado a lo largo de los años, hasta llegar al último día del curso que se dedica ínte-

gramente al papel tan importante que es para ATAFES la persona voluntaria.

Realizar este curso fue para mí el primer contacto con los problemas de salud mental y me sirvió para conocer la realidad del estigma social, las barreras a las que constantemente se enfrentan y cuánto camino queda por recorrer para conseguir la igualdad de derechos.

Son numerosas las personas que ya han realizado esta formación a lo largo de los años y aunque el perfil es mayoritariamente de estudiantes de la UCLM de la rama social, también cuenta entre los alumnos del curso con profesionales de otros ámbitos, amigos o familiares de alguien que sufre un problema de salud mental o simplemente personas que quieren conocer más sobre este problema del que cada vez se habla más abiertamente y sin tabúes.

Durante tres ediciones del curso he tenido la oportunidad de hablar sobre mi experiencia como voluntaria en la asociación y contar como ha cambiado

no sólo mi perspectiva, sino también la de mi entorno más cercano que a través de mí han adquirido una visión muy diferente sobre la salud mental.

De esta manera comienza la principal y más importante labor de la persona voluntaria, la difusión y sensibilización, que son las herramientas principales para acabar con el estigma.

Os animo a realizar el próximo curso de voluntariado y si vuestras circunstancias lo permiten, colaborar de esta manera con la entidad. Os aseguro que es un aprendizaje constante y una perspectiva bien distinta a la imagen que normalmente se tiene de cómo es convivir con un problema de salud mental.

MARGA NAVARRO.



SENSIBILIZACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS



Como bien saben ya nuestros lectores habituales, la sensibilización y lucha contra el estigma es uno de los objetivos más importantes de nuestro trabajo y el motor del movimiento asociativo de Salud Mental.

Por otra parte, la prevención y educación en salud mental en la población infantil y adolescente se ha revelado como una herramienta fundamental para promover su salud mental y prevenir la aparición de los trastornos mentales en la infancia y en la vida adulta.

Con este doble objetivo ATAFES Salud Mental Talavera viene desarrollando desde su creación, actuaciones dirigi-

das a la población más joven de la ciudad, con las que se pretende sensibilizar y ofrecer una información básica que facilite un primer contacto con la salud mental. Estas actividades se realizan en colaboración con centros educativos, creando espacios de encuentro y debate en los que puedan participar tanto alumnos como docentes.

En primer lugar, se ha pretendido dar a conocer qué es un problema de salud mental y cuáles son los diferentes trastornos mentales, ya que a menudo se confunde con otras enfermedades que no lo son. Conocer cómo se manifiestan, cómo se desarrollan, cómo surgen o por qué surgen, puede ayudar a detectar el co-

mienzo de un problema de salud mental o bien si una persona puede estar empezando a desarrollarla. Así mismo, la información sobre esta materia, facilita que pueda entender lo que está pasando, que sepa dónde pedir ayuda y a quién.

Para la Asociación es importante hacer esta labor, con la población joven para dar a conocer el colectivo, y eliminar el estigma y los prejuicios que tiene la población sobre Salud Mental. Con estas charlas intentamos que los jóvenes se interesen por conocer el colectivo, y así evitar la percepción errónea que suele existir sobre las personas que padecen un problema de salud mental, fomentando en el aula la participación, las rondas de preguntas o incluso ejemplos, que hacen que vean más de cerca las situaciones de la vida de estas personas.

Gracias a las redes sociales, y a multitud de personas famosas que ya hablan de Salud Mental, la población adolescente tiene más información acerca del colectivo, y cada vez nos encontramos con menos prejuicios, y mucha más normalización.



EXPERIENCIAS EN ATAFES. CONSTANZA PASCAL COSMA

Mi experiencia como voluntaria en el centro de ocio comienza en marzo de este año, motivada por la necesidad de conocer en profundidad medios donde hay sufrimiento psicológico. Accedí al curso de voluntariado en salud mental impartido por ATAFES y la Facultad de Ciencias Sociales y posteriormente me incorporé como voluntaria.



He de reconocer que al principio conocía poco sobre el ocio terapéutico como parte integrante de la rehabilitación psicoterapéutica, pero estos meses en compañía de los usuarios me han motivado a investigar más y descubrir aspectos que hasta el momento de mi incorporación desconocía o tenía una idea superficial. Así llegué a descubrir que el ocio va más allá del tiempo libre, y de las actividades que realizamos durante ese tiempo. Más bien, es un estado subjetivo o experiencia psicológica producida por la implicación en actividades. Sea definido como tiempo, actividad o estado psicológico del ser, el ocio ocupa un lugar importante en el conjunto de elementos que conforman la salud mental. Idealmente, el

ocio representa el contexto de nuestras vidas en el que podemos ejercer la libertad de elección, la creatividad y la imaginación aspectos fundamentales para la salud mental.

Desde este lugar intento participar con las personas que encuentro en el centro durante la semana. Es digno de mencionar el esfuerzo que hacen para estar presentes sobre todo cuando la climatología llega con días lluviosos o muy fríos, cuando no tórridos y con un sol de justicia. También conmueve el vivir de cada día, sabiendo que en cualquier momento una crisis puede interrumpir la tranquilidad aparente y sufrir una recaída.

La sala donde se desarrollan las actividades de ocio, cuando no se organizan salidas, está llena de luz (tanto en el sentido propio como figurado), de alegría y de ganas de vivir traducidas en la música que se escucha a veces con unos decibelios de más y en la atmósfera distendida. El buen humor también está presente y acompaña una taza de café o las partidas de dominó. Entre los usuarios hay cinéfilos, lectores, amantes de la música y de la naturaleza, gente implicada en conseguir mejor preparación profesional o simplemente personas que disfrutan de la compañía de sus amigos. Después de todo, cuantas más oportunidades y actividades existan, mayor será la posibilidad de lograr la calidad de vida.

El centro es un espacio donde los usuarios se sienten aceptados, comprendidos y apoyados en su esfuerzo constante de adaptación e integración, de búsqueda de autonomía y de relaciones sociales y personales. La diversión mediante actividades recreativas puede ser un camino legítimo de curación y recuperación. Para combatir el efecto de las recaídas, las personas deben adquirir las destrezas básicas para la vida diaria, incluyendo destrezas sociales y de ocio, a fin de ser capaces de manejar el estrés de la vida diaria. Compartir espacios de ocio nos otorga un sentimiento de esperanza en la capacidad de cada persona de cambiar y crecer. La recreación y el ocio nos ofrecen a todos la oportunidad de recuperación y de tener esperanza.

Para mí representa el lugar donde voy al encuentro del alma humana, sobre todo en su estado de padecimiento. La necesidad de vivir la presencia del otro hace posible la existencia de este punto de encuentro. Agradezco tanto a los usuarios como a las personas implicadas en la creación y funcionamiento de esta asociación que me han permitido este aprendizaje y conocimiento profundo en salud mental.

Aunque mi experiencia se limita al voluntariado en el centro de ocio estoy segura que esta vivencia, aparte de la entrega, la paciencia y la buena voluntad, añade a mi "mochila de trabajo" las herramientas más humildes del futuro psicólogo: la escucha activa, la observación, la empatía.





NOELIA

Soy Noelia, estudiante de Integración Social y he realizado mis prácticas de último año en el C.R.P.S.L., con Laura como tutora de prácticas. Estoy segura que no podría haber aprendido tanto si no hubiese sido por ella, por tantas horas compartidas, entre charlas, actividades, y buenos momentos. De cada uno de los profesionales del centro, me quedo con su esfuerzo por trabajar, por mejorar las capacidades de cada persona, fomentando sus fortalezas y sus habilidades, siempre con cariño, con respeto y cercanía. Tras 3 meses vinculada a esta asociación y a este colectivo, he aprendido grandes cosas de cada una de las personas que me han acompañado en esta etapa, que me han ayudado a desarrollarme tanto

como profesional así como en mi vida cotidiana. Agradezco a toda la gente que compone Atafes, haberme dado la oportunidad de conocer de cerca, las actividades que se desarrollan en el centro, haciéndome partícipe de ellas, enseñándome y fomentando valores como la empatía, la generosidad, el compañerismo, la gratitud y un largo etcétera.

Entré a este recurso, movida por la curiosidad que me generaba este colectivo, ya que apenas lo conocía de cerca, y gracias a todas las personas usuarias, que se han acercado a mí, para hablar, para compartir algún rato en la puerta conmigo, o cualquier intercambio de bromas, he conseguido acercarme mucho

a la salud mental, y a partir de ahora podré ayudar desde dentro a visibilizar y a normalizar la vida de las personas que componen este colectivo. Aprovecho para dar las gracias por la oportunidad que me han concedido de seguir vinculada a esta gran familia, ya no como alumna en prácticas, sino como una trabajadora más de Atafes.



DANIEL



Hola, soy Daniel, recién graduado en Trabajo Social en la Facultad de Ciencias Sociales de Talavera de la Reina y este año he tenido la oportunidad de realizar mis

prácticas en ATAFES. Lo primero que he de decir, es que no sabía muy bien qué me iba a encontrar ya que durante la carrera no te preparan del todo para el mundo laboral y, además, no tenía una preferencia entre todos los ámbitos que abarca este grado, pero, aun así, fui con ganas de aprender y darlo todo.

El primer día conocí a mi tutor Luisma y al resto del equipo, todos los días aprendía algo nuevo, pero este primer día fue el que más conocimientos adquirí sobre la forma de trabajar en este ámbito. Una de las cosas que me llamó la atención es que ATAFES se

ubica en el mismo edificio donde de pequeño iba al médico. Posteriormente fui conociendo los diferentes programas del centro y la labor que ofrece para mejorar la vida de las personas, pude acompañar al resto de profesionales en talleres como, la natación y bienestar físico con David, el taller de derechos con Sara, Belén y Luisma o impartiendo charlas informativas sobre la salud mental con Luismi.

Además del equipo profesionales, también tuve la oportunidad de conocer durante la realización de actividades a los usuarios que acuden al centro, unas personas muy simpáticas y con un corazón enorme.

Durante las prácticas no solo aprendí el funcionamiento tanto del equipo como del centro, si no que gracias a mi tutor Luisma, pude impartir un taller de formación laboral, organizar alguna ruta de senderismo y visitar otros dispositivos relacionados con la salud mental.

Dentro de la gran experiencia que he tenido en ATAFES si tuviese que destacar algo de mis prácticas, me quedaría con las rutas de senderismo. Porque no solo son divertidas, si no que es una manera de intervenir con las personas que rompe con el concepto sobre las atenciones a los usuarios siempre del mismo modo.

Finalmente, desde aquí me gustaría agradecer a Luisma sus esfuerzos por inculcarme conocimientos, buenas experiencias y, dentro de lo profesional, hacerme sentir como en casa. Lo mejor que me llevo de ATAFES es un modelo de trabajador social que actúa dentro y fuera de los despachos, y que se preocupa realmente por mejorar la vida de las personas todo lo posible que esté en su mano.



PARTICIPACIÓN

ESTRELLA

Me llamo Estrella, soy estudiante de Terapia Ocupacional en Talavera de la Reina, hice las prácticas en el C.R.P.S.L. ATAFES, concretamente en vivienda supervisada, con David como tutor de prácticas, excelente profesional y mejor persona.

Decidí hacer las prácticas en ATAFES porque me gusta el ámbito de la salud mental comunitaria, y el día de mañana me gustaría dedicarme a ella, tan importante y olvidada.

En la actualidad se le da más importancia debido a la pandemia, pero hay mucho en lo que trabajar todavía, como la estigmatización que tienen los problemas de salud mental lo cual desde el centro están haciendo una gran labor que pude comprobar gracias a Luismi

que me dio la oportunidad de acompañarle a sus charlas en los centros de secundaria.

Desde el primer día me sentí en casa, ya que usuarios y profesionales me integraron como una más, son una gran familia.

Las primeras semanas estuve en el C.R.P.S.L participando en los talleres para ver como trabajaba cada profesional, también asistí a talleres impartidos por voluntarios como el de música o

el de Thai Chi.

Posteriormente fui a vivienda, estuve encantada con los cuatro usuarios. En la vivienda se supervisan las tareas diarias que debe realizar cada miembro, así como los acompañamientos que necesitan, fue una experiencia muy gratificante.

Me gusta mucho cómo trabajan, ya que se da mucha importancia a las personas teniendo muy en cuenta sus opiniones, gustos, decisiones lo cual me parece muy importante para la recuperación de los usuarios.

Me he llevado una experiencia muy bonita en mis prácticas, a nivel académico, pero sobre todo a nivel personal, siempre los voy a llevar en mi corazón, gracias por todo.



MARÍA OLCINA

RESIDENTE EIR 2 AÑO EN HOSPITAL NTRA. SEÑORA DEL PRADO



Durante mi rotación por ATAFES, he podido conocer la gran labor que realizan todas las personas que forman este gran equipo.

Como enfermera, y acostumbrada a ver los procesos hospitalarios de las personas con problemas de salud mental, me ha gustado mucho conocer la otra cara de la moneda, la realidad fuera del ámbito sanitario, el día a día, los talleres que realizan en el centro y la gran implicación y constancia que todos tienen.

Gracias al equipo de ATAFES y a todos los usuarios por acogerme desde el primer minuto, por contar conmigo para participar y por aportar a mi vida profesional vuestro trabajo, ha sido un gran placer y un aprendizaje estar con todos vosotros.

ANAÍS

Hola a todos, me presento, soy Ana Isabel, Técnica en Integración Social y futura Terapeuta Ocupacional. Me he pasado por esta revista para contaros mi experiencia en mis prácticas como Terapeuta Ocupacional en el CRPSL.

Yo, desde el primer día me sentí una más del equipo, mis profesionales de referencia me transmitieron que confiaban más que yo misma, y ahí me di cuenta que era una más del equipo, como he dicho anteriormente.

Mi estancia en este centro me ayudó a crecer, no solo profesionalmente, si no como persona, para haceros entender esto que mejor que dejaros una parte

de mi escrito que yo dejé en mi último día de prácticas: Importantísimo las palabras VÍNCULO y RECUPERACIÓN.

Deciros, que yo sí he creado un VÍNCULO con todos vosotros, me llevo conmigo una huellita de cada uno de los que formáis parte de este centro. Y qué decir de RECUPERACIÓN, he llegado a la conclusión de que todas las personas a lo largo de la vida estamos en recuperación, en una constante superación con nosotros mismos.

iii Así que gracias por formar parte de mi propia recuperación!!!

Mi consejo para trabajar o llevar a cabo tus prácticas en este centro es el lema que me hizo sentir mi tutora de prácticas:

“Disfruta, tranquila, aprovecha la oportunidad, siente y observa”
Porque si te dejas llevar y disfrutas con lo que haces surgen cosas bonitas.

~Atentamente Anaís~





Soy Alicia Oliva, Terapeuta Ocupacional trabajando en recursos sanitarios de Salud Mental desde 2015 y os voy a contar mi último trabajo:

Hace 2 años comenzaba la andadura de la Unidad de Media Estancia (UME) del Hospital General Universitario de Talavera, dependiente del SESCAM, un recurso que venía precedido de unas altas expectativas, ya que hacía muchos años que se esperaba su apertura, que parecía no llegar nunca.

Tuve la oportunidad de unirme a la Unidad antes, incluso, de que se abriera y eso permitió a nuestro Departamento, el de Terapia Ocupacional, pensar muy despacito qué línea queríamos seguir.

Para Natalia y para mí, las dos Terapeutas Ocupacionales de la UME era, desde el primer momento, muy importante trabajar por el Equilibrio Ocupacional de nuestros pacientes (denominación de nuestros usuarios, ya que son receptores de los servicios sanitarios que se dan, igual que si estuvieran ingresados en medicina interna, cirugía o cualquier otra planta del hospital). Eso suponía trabajar mucho en comunidad, en entorno normalizado, en red con otros recursos.

Una vez que la pandemia nos lo permitió, empezamos a tener un contacto estrecho con ATAFES para poder coordinar actividades conjuntas (debo deciros, aquí en secreto, que Sandra es la “culpable” de que a día de hoy yo trabaje en este maravilloso mundo, cuando hace mucho me dijo “tú encajarías bien en salud mental y disfrutarías mucho”). Tanto a nivel individual con David, compañero T.O., o grupal con Sara, con Sandra, hemos articulado un montón de actividades, unas realizadas en la UME, otras en la Comunidad que ha reportado un enriquecimiento enorme a nuestro trabajo. Cada actividad que hemos organizado conjunta ha supuesto un aprendizaje para el personal sanitario de nuestra unidad y ha sido de gran satisfacción tanto para nuestros pacientes (y los de Hospital de Día que han venido siempre que han podido) como para los usuarios de ATAFES y de la Residencia Comunitaria, que se han unido a nosotros -o nosotros a ellos- en cualquier propuesta que ha pasado por la cabeza de alguien.

LA UME Y ATAFES

En estos dos años hemos realizado varias actuaciones musicales con la colaboración de nuestros grupos estrellas “Quetiapina Ye-ye” y “Oídos Sordos”, sesión de Tai-Chi en la naturaleza, plantada de árboles el día de la Mujer, jornadas de deporte y salud mental.

Pero para mí, los tres momentos que más me han gustado en este proceso de hermanamiento de recursos han sido:

Concurso de Villancicos: donde cantamos y concursamos formaciones musicales de cada recurso (ATAFES, RC, Hospital de día y UME) e, incluso, de otras plantas del hospital (como nuestra querida UHB y el personal de plantas de hospitalización de toxicología y ginecología, 1E y 2D). Ese día realizamos un Got Talent estupendo donde el jurado tuvo dificultad para asignar el jamón ganador, ya que había mucho talento en todos los grupos. Ese día terminó con un poquito de chocolate con churros para quitarnos el frío.

Exposición de fotos: esta súper exposición contó con más de 50 pinturas realizadas por pacientes, usuarios, personal e, incluso, una escuela de pintura de niños que nos regaló un mural que aún cuelga en nuestras paredes. Esa exposición superó nuestras expectativas y nos demostró todo el arte que hay entre nuestros usuarios pensando en la pena que nos dio descolgar los cuadros tan pronto.



Clases de Tai-Chi: desde este verano estamos realizando una actividad conjunta de Tai-Chi, gracias a uno de los voluntarios de ATAFES, que viene a la UME a darnos unas clases abiertas a todos los usuarios que quieran venir a disfrutar de esta disciplina milenaria. Debo deciros que el personal nos unimos encantados y expectantes a cada sesión.

Todas estas activida-

des que hemos realizado y todas las que esperamos realizar en el futuro son



una piedra importante para nosotras en el trabajo diario por tres aspectos para mí, fundamentales:

La visibilización: es muy importante para mostrarnos, mostrar nuestro día a día, mostrar nuestra capacidad de hacer cosas.

La rehabilitación: mostrar también a nuestros pacientes el gran abanico de actividades que pueden hacer, la capacidad de disfrutar en entornos sociales con otra gente, poder intercambiar opiniones/experiencias con otras personas. Normalizar actividades, ofrecer experiencias significativas, satisfactorias porque sí, sin tener que pensar más allá, solo disfrutar.

Y el tercer aspecto es la **sensibilización hacia el personal sanitario:** para mí es muy importante mostrar al entorno sanitario que “no mordemos a nadie”, que en el mundo de la salud mental se ríe, se baila, se canta, se escucha, se habla, se sufre... En estos 7 años que llevo trabajando en salud mental una cosa he aprendido: el personal que trabajamos en sanidad debemos formarnos, aprender, mirar más allá de un diagnóstico o una etiqueta para que cuando hablamos de Humanización de la asistencia sanitaria lo hagamos de verdad y creyendo en que somos agentes importantes para cambiar las cosas y para eso, tenemos que perder en un concurso de villancicos contra los usuarios de recursos de salud mental, tenemos que ver que sus cuadros son mejores que los nuestros, tenemos que sentarnos a comer ensaladilla unos al lado de otro, y no mirar desde arriba... para eso también valen las actividades conjuntas que hacemos con ATAFES. Por todo esto, y por muchas actividades más, gracias ATAFES por acogernos y enseñarnos.

ALICIA OLIVA.





EMPLEO

TRABAJAMOS, FORMAMOS, EMPLEAMOS.

Desde siempre, en ATAFES hemos trabajado para defender los derechos de las personas con problemas de salud mental y que puedan ejercerlos en igualdad de oportunidades. Hemos luchado para facilitar la integración social de estas personas, y para ello es fundamental el acceso al trabajo.

“**Trabajamos para trabajar**”, es decir desarrollamos actividades que ayudan a las personas con problemas de salud mental a incorporarse al mercado laboral.

La Asociación ofrece un programa de inserción laboral que facilita apoyos en el proceso de búsqueda de empleo y desde el que se elaboran itinerarios de inserción laboral. Dentro de estos itinerarios la formación laboral ocupa un lugar destacado y así venimos ofreciendo cursos de formación ocupacional durante los últimos años. Sin ir más lejos (como ejemplo) el año pasado impartimos el curso TRABAJOS DE CARPINTERÍA Y MUEBLE del que informamos en nuestra revista.

“**Nos empleamos para emplear**”, nos esforzamos, y buscamos financiación para poder generar empleo en nuestros recursos y facilitar el acceso al mercado laboral de las personas con problemas de salud mental.

Existen enormes dificultades para incorporarse a un puesto de trabajo, por lo que resulta necesario establecer mecanismos de apoyo específicos que faciliten el acceso al mercado laboral.

Este año hemos conseguido financiación tanto a través de los planes de empleo de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, como de Fundación La Caixa, y se han programado

trabajos y tareas para contratar a tres de las personas que realizaron el curso de TRABAJOS DE CARPINTERÍA Y MUEBLE y estas personas han prestado sus servicios y desarrollado las habilidades adquiridas durante el mismo, realizando las funciones propias del puesto.

Consideramos que ha resultado una gran experiencia, pero mejor que nos cuenten. La maestra de taller y sus ayudantes nos transmiten que les ha supuesto esta vivencia:

CARLOS

Mi nombre es Carlos. Soy desde hace años usuario y socio de ATAFES.

Desde hace tiempo estoy interesado en el mundo de la madera y he hecho varios cursos y trabajos en este campo, y no dudé ni un instante en apuntarme a este de carpintería que realizó ATAFES.

Ha sido una experiencia laboral muy gratificante e interesante, reforzada por el excelente compañerismo. Me ha venido muy bien para ampliar mis horizontes y experiencia en este campo.

Quiero dar las gracias a las instituciones y personas que lo han hecho posible, especialmente, a la MAESTRA de taller, de la cual creo haber aprendido mucho.

SILVIA

El día en que me dijeron que me habían cogido para trabajar en ATAFES durante seis meses en el taller de restauración, me invadieron algunos sentimientos contradictorios ya que por un lado la alegría que invadía mi cuerpo era inmensa, sin embargo también estaba ahí el miedo (a no poder estar a la altura, a no lograr aguantar, a ser superada nuevamente por mi enfermedad), al llevar más de ocho años sin estar en el mercado laboral todo me parecía más grande y complejo de lo que en realidad era.

Ahora siento que todo ha cambiado ya que el estar aquí me ha ayudado con mi autoconcepto, después de lo vivido se lo que valgo y lo que soy. ¡Puedes ser todo lo capaz que te propongas!

No sé con certeza la gran suerte que he tenido de que la vida me dejase en este lugar y de coincidir con unos compañeros maravillosos e increíbles (los adoro), cuyas historias, al igual que la mía, me han hecho entender mejor la vida y ser cada día un poquito mejor. Empiezo a quedarme sin palabras, pero así es como te deja formar parte de ATAFES, sin palabras pero llena de sentimientos.





TRABAJAMOS, FORMAMOS, EMPLEAMOS.

Gracias a todas las personas que forman ATAFES (Tutores, conserje, administrativa, limpieza y profesora) en especial a Gema, gracias por tu paciencia, tu comprensión y por todo lo que nos has enseñado, contigo todo es mas fácil.

MARÍA AUXILIADORA

Con este trabajo, ATAFES me ha dado la oportunidad de probarme a mí misma. Aunque todavía estoy recuperándome, he podido cumplir los horarios también realizar el trabajo. Ahora me siento capaz de buscar otros trabajos y realizarme. GRACIAS.

GEMA

Como maestra de taller de Restauración de Muebles, ha sido un autentico placer y un lujo contar con tres “ayudantes personales”. Puedo decir que tanto Auxi, Silvia y Carlos han demostrado estos 6 meses su gran capacidad de esmero y dedicación, comprometidos con su trabajo y demostrando su valía con una extraordinaria actitud y responsabilidad.

“Nos formamos para formar”, nuestra maestra de taller actualiza sus habilidades y conocimientos para poder continuar formando a personas con problemas de salud mental.

Este año continuamos con la formación en materia de carpintería con un curso APLICACIÓN DE BARNICES Y LACAS EN ELEMENTOS DE CARPINTERIA Y MUEBLE. Con esta formación queremos ampliar los conocimientos y capacitación de aquellas personas que están en un proceso de búsqueda de empleo e inserción laboral.



Dentro de los contenidos que se desarrollan en el curso y con el apoyo de tareas prácticas que se realizarán en nuestro taller de Restauración de Muebles se pretende facilitar conocimientos en esta área en concreto, que mejore la empleabilidad de las personas participantes.

Como ya sabéis, desde ATAFES contamos desde hace años con la colaboración y financiación de la Asociación

INSERTA EMPLEO por medio del Fondo Social Europeo dentro del PROGRAMA OPERATIVO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y ECONOMÍA SOCIAL de la Unión Europea. Gracias a esta colaboración es posible realizar esta formación laboral desde nuestra entidad.

Esta formación laboral y el acompañamiento en los itinerarios de inserción laboral son un apoyo muy importante para facilitar el acceso al mercado laboral de personas con problemas de Salud Mental. Somos conscientes y nos esforzamos para poder continuar ofreciéndolos, y así poder mejorar empleabilidad de las personas destinatarias.

Como acaba de comenzar el curso, os informaremos de manera más detallada sobre cómo nos ha ido en el próximo número de nuestra revista.

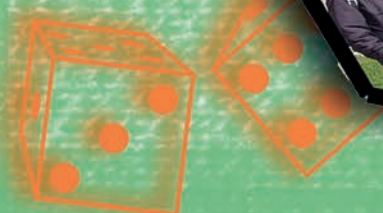
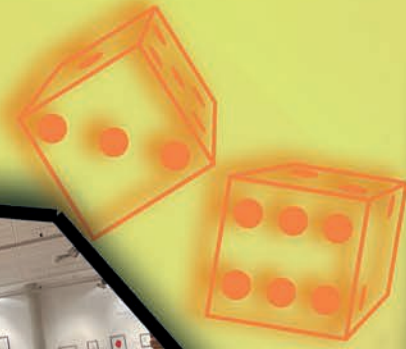
Es importante la inserción laboral para poder tener una vida autónoma y ejercer nuestros derechos en igualdad, por eso en ATAFES “Trabajamos, formamos, y siempre que nos es posible, empleamos” para que las personas con problemas de salud mental tengan mayor calidad de vida.



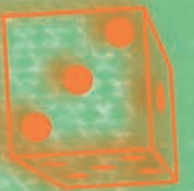
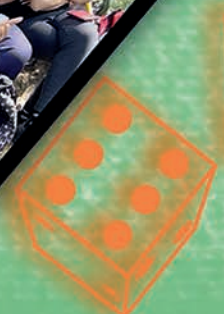


OCIO Y

COMUNIDAD



CULTURA





OCIO Y CULTURA

UNAS VACACIONES DIVERTIDAS EN LANZAROTE



En este viaje participamos quince socios y socias de ATAFES, y desde mi punto de vista se formó un grupo que me pareció muy acogedor. Creo que viajar en grupo y compartir actividades es una buena forma de disfrutar de mis vacaciones.

Durante nuestra estancia en Lanzarote nos recorrimos casi toda la isla, realizamos excursiones y actividades muy entretenidas y educativas.

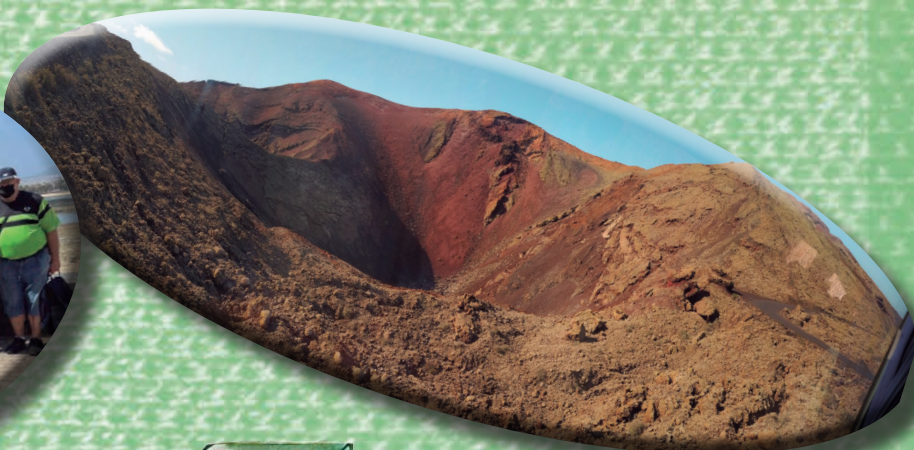
El año en que volvieron las vacaciones del IMSERSO, en 2021 tras la pandemia, decidí que quería disfrutar y participar en esta actividad, y compartir aventuras con mis compañeros. Estas fueron mis primeras vacaciones con ATAFES y ha resultado una experiencia muy positiva de la que he disfrutado enormemente.



Quiero **t e r m i n a r** diciendo que yo, personalmente, me lo pasé en grande, pienso repetir. Desde aquí recomiendo participar de esta actividad y viajar con la Asociación para que podáis disfrutar tanto como yo.

Insisto, para mí una experiencia muy positiva y bonita.

JORGE





RESPIRO FAMILIAR 2022



Cuando llegamos nos enseñaron el lugar y nos asignaron las habitaciones. La Casa Rural nos gustó todo en general.

A continuación pasamos a describir el día a día.

Una compañera se sintió indispuesta pero todo se resolvió con la ayuda de Sara y Luismi.

También destacar la fiesta de despedida el 29 de Junio, que consistió en reconocer con una banda a cada uno con una cualidad personal. Fue una experiencia que todos desearíamos repetir ya que lo pasamos Genial.

Hemos estado en la Casa Rural los Cierros ubicada entre Los Navalmorales y Los Navalucillos, pueblos pertenecientes a la provincia de Toledo.

Somos un grupo que pertenecemos a ATAFES, al viaje fuimos 13 participantes y 2 monitores. Desde el primer momento nos hizo mucha ilusión la noticia, llegó por fin el día de salida 27 de Junio.

El viaje fue tranquilo, cada cual iba charlando con el compañero de al lado a la vez que veíamos los pueblos por los que íbamos pasando....San Bartolomé de las Abiertas, Santa Ana de Pusa y los Navalmorales.

Podíamos hacer múltiples actividades como Senderismo, Lectura o permanecer en la Piscina, así como pasear y respirar aire puro o disfrutar del ambiente.

La hora de la Comida era a las 2 y la cena a las 9. Tanto la Comida como la Cena estaban muy bien, Paella, Migas, Barbacoa, en fin rico y variado.

La estancia en la Casa Rural sirvió sobre todo para hacer más fuertes los lazos de Amistad que ya existían. Hubo una buena colaboración de todos en las tareas a realizar con responsabilidad y compañerismo.

PILAR GÓMEZ





SALUD MENTAL: UNA PARTE DE MI VIDA



Hola. Me llamo Belinda y soy usuaria de Atafes

Qué es para mi Salud Mental: una parte de mi vida. Mi andadura en Salud Mental comenzó muy pronto, pero no como paciente, sino como todo lo contrario. Siempre me gustó conocer que sucede en la mente de las personas y por qué suceden esos “tropiezos mentales” que nos hacen cambiar de tal manera que podemos llegar a perder amigos, trabajo, aficiones y un sinnúmero de cosas, hasta las ganas de seguir adelante.

Hasta que ese “tropiezo” lo tuve yo, con caída incluida. Hace más de 4 años tuve un ingreso psiquiátrico hospitalario. Para mí fue una de las experiencias más duras de mi vida, ya que tuve que dejar a mi familia, en especial a mis dos

hijos. Separarme de ellos fue una de las decisiones más difíciles que tomé. Fue un ingreso voluntario, ya que yo era la primera que notaba que algo no andaba bien y que necesitaba ayuda profesional.

Estuve ingresada dos meses y experimenté varias emociones, entre ellas miedo. Es la sensación de temer a lo desconocido, no saber qué sucede, qué sucederá, la falta de información, separarme de las personas más queridas.

Mis primeros días fueron complicados. Estaba dispersa, falta de concentración, no era capaz de comprender lo que me decían. La psiquiatra que me atendió fue muy amable, pero entre que estaba en crisis y que ella tenía una voz muy monótona y baja, no comprendía lo que era una información muy importante para mí. La información básica de lo que me sucedía y el tratamiento que se iba a seguir. (Algo que tuve que buscar e indagar tiempo después).

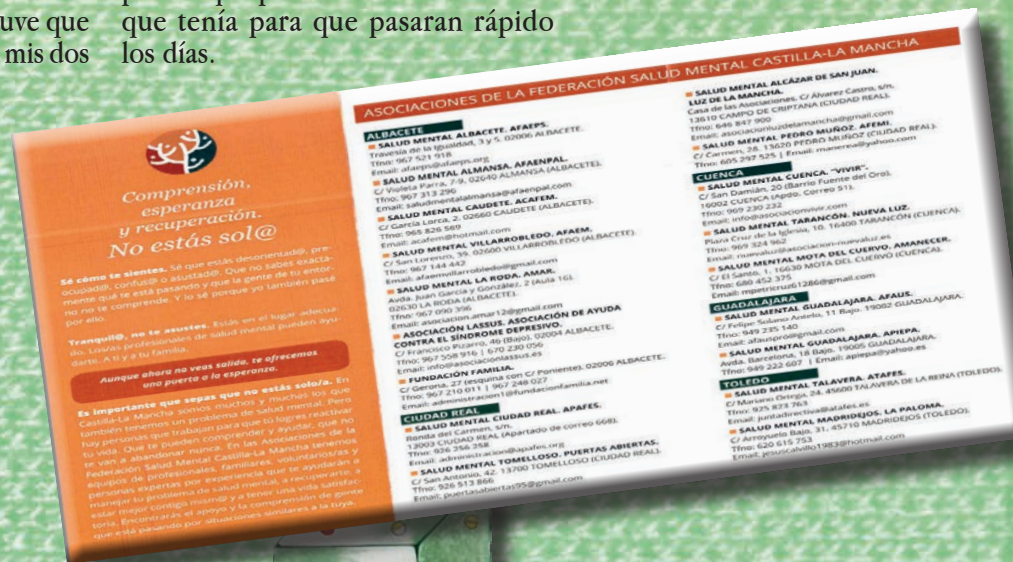
La estancia fue muy aburrida. Intentaba leer libros para que el tiempo pasara rápido, pero al segundo párrafo ya me había perdido, por lo que tenía que volver a empezar de nuevo. Así hasta que me cansé y pasé a dibujar. Tengo dibujos de cada una de las habitaciones por las que pasé. Era la única manera que tenía para que pasaran rápido los días.

Por las mañanas teníamos visita con psiquiatría, unos 20 minutos, y talleres. No sabía cuánto tiempo iba a estar ingresada, por lo que intenté relajarme y aprovechar al máximo las mañanas. Las tardes eran lo peor: lentas y tediosas.

Hasta que un día me dijeron que me daban el alta, pero con la condición de tener que acudir a un centro de día. Y es cuando conocí la asociación ATAFES.

¿Qué es para mí ATAFES? Una tabla de salvación. Allí conocí a mucha gente que estaba en situación similar a la mía. Nos vemos como “iguales que hablan un mismo idioma”. Compartimos experiencias, sensaciones, emociones. Acudimos juntos a talleres, donde aprendemos, nos informamos y aportamos nuestras vivencias. Todo ello gracias a los profesionales que tenemos en la asociación. Muy queridos por todos nosotros, que tienen paciencia, dedicación y un gran amor por su trabajo. Nos sentimos arropados, comprendidos. Un refugio para nosotros.

BELINDA





LA MEJORA DE MI AUTONOMÍA



Hola. Me llamo Diego Sánchez García. Soy usuario del CRPSL de Talavera de la Reina (ATAFES). Quisiera resaltar que también soy voluntario y miembro del Comité Pro Salud Mental de la Confederación CLM.

A continuación, me gustaría indicar que tengo un proceso de recuperación bastante avanzado, debido a que llevo muchos años con mi problema de salud mental. Sin embargo, sigo aprendiendo y avanzando en todas las áreas vitales. He podido llegar a este punto gracias a que he hecho cursos de formación, pero también a los profesionales de la asociación, así como mi grupo de amigos, mi familia y, por supuesto, mi pareja.

A pesar de hay que tener disposición y fuerza de voluntad para lograr los objetivos, rodearse de buenos apoyos es fundamental. Por eso, quiero daros las gracias de todo corazón.

Actualmente, en 2022, he mejorado bastante. Por ejemplo, a nivel social. Antes era más tímido y cohibido, pero he aprendido a relacionarme mejor. A hablar más y ser abierto con las personas de mis círculos, estoy muy contento por ello. Como las personas somos seres sociales por naturaleza, necesitamos hablar con los demás, así nos sentimos mejor y plenos.

Para terminar, me gustaría decir que sigo evolucionando y mejorando, no me detengo. Procuero estar bien activo y ocupado, también ayudar a los demás. De esa manera me siento pleno, satisfecho y feliz

DIEGO SÁNCHEZ





FEDERACIÓN

LA FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA-LA MANCHA LANZA UN TRÍPTICO PARA AYUDAR A LOS PACIENTES DE LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL

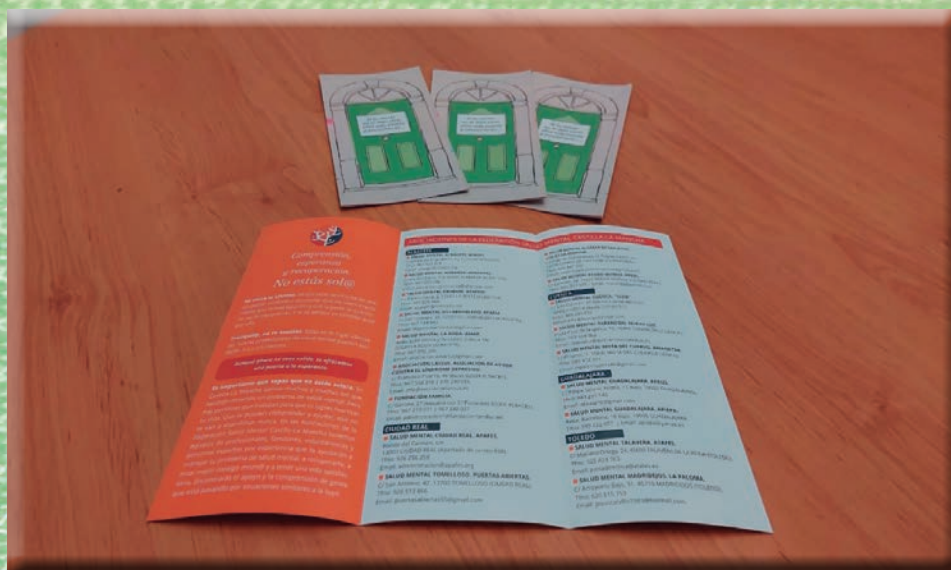
La Federación Salud Mental Castilla-La Mancha ha publicado un tríptico informativo dirigido a aquellas personas que acuden por primera vez como pacientes una unidad de salud mental. El objetivo de este folleto es darles comprensión, esperanza y recursos con los que puedan sentirse acompañados y ser ayudados a lo largo de todo su proceso de recuperación.

El documento ha sido desarrollado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona, que está formado por personas con problemas de salud mental que representan a todas las asociaciones que componen la citada Federación. La idea surgió cuando los miembros del Comité se dieron cuenta de que, al iniciar su tratamiento individual en las unidades de salud mental, todos ellos experimentaron por separado unos sentimientos muy similares, como miedo, incertidumbre y, sobre todo, soledad.

mental en Castilla-La Mancha para que la persona pueda conocer los diversos recursos que ofrecen las asociaciones para ayudar en el manejo y recuperación del problema de salud mental.

Este tríptico ha sido elaborado gracias a la financiación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y de la Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha. Además, gracias a la colaboración del SESCAM, estará disponible en buena parte de las unidades de salud mental de la región.

Para evitar que otras personas con problemas de salud mental pasen por lo mismo, redactaron el mencionado tríptico informativo. En él se lanza un mensaje de empatía con la persona y se le explica que puede volver a tener una vida satisfactoria. Además, se proporcionan los datos de contacto de las entidades que conforman el movimiento asociativo de salud





LA FUNDACIÓN EUROCAJA RURAL COLABORA CON EL RESPIRO FAMILIAR EN SALUD MENTAL

El proyecto 'Respiro Familiar en Salud Mental' de ATAFES Salud Mental Talavera ha sido seleccionado para recibir una 'Ayuda Social a Colectivos Vulnerables' que ha convocado la Fundación EUROCAJA RURAL durante el año 2021. Esta ayuda con una aportación económica de 2.000 euros, supone un importante refuerzo para realizar esta actividad dentro de los distintos programas que efectuamos.

El nuestro ha sido uno de los 7 proyectos de carácter social que han recibido la ayuda de la Fundación EUROCAJA RURAL, de entre 65 proyectos presentados a su convocatoria. La elección de nuestra propuesta supone un reconocimiento a nuestro trabajo por parte de esta institución, lo que nos hace

sentir que vamos en la buena línea y nos motiva a seguir trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias.

Esta actuación persigue mejorar la calidad de la vida familiar, proporcionando oportunidades de respiro y convivencia para las personas con problemas de Salud Mental y sus familiares.

Las actividades se han desarrollado en la casa rural "Valle los Ciervos" de la localidad de Los Navalucillos, y durante la estancia de cuatro días se han realizado diferentes actividades de apoyo, grupales, deportivas y de ocio.

Desde ATAFES Salud Mental Talavera estamos muy agradecidos a la colaboración que se nos ha proporcionado desde la Fundación EUROCAJA RURAL y que nos ha permitido realizar esta actividad que resulta fundamental para aumentar el bienestar de las familias, facilitar la convivencia de la unidad familiar de forma saludable y ayudar a que se puedan gestionar adecuadamente las situaciones de estrés.



FUNDACIÓN LA CAIXA CONTRIBUYE A LA INSERCIÓN LABORAL DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



ATAFES recibe la colaboración y el apoyo económico de la Fundación La Caixa para el desarrollo del proyecto RECUPERACIÓN E INSERCIÓN LABORAL EN SALUD MENTAL

La Fundación "La Caixa" coopera con ATAFES Salud Mental Talavera con un importante apoyo económico. Caixa-bank a través de su Fundación ha concedido una ayuda de 5.000 euros para la financiación y ejecución del proyecto RECUPERACIÓN E INSERCIÓN LABORAL EN SALUD MENTAL que la Asociación viene desarrollando en Talavera de la Reina, y que tiene como objetivo Lograr la recuperación e integración sociocomunitaria y laboral de personas con problemas de Salud Mental. La

inserción laboral resulta fundamental para lograr la integración plena en la sociedad de las Personas con problemas de Salud Mental.

Desde de la oficina de Talavera de la Reina Centro de "la Caixa", la directora de la oficina store de Talavera de la Reina D^a Tania Maria Lugones Alvarez y D. Cesar Jimeno López Responsable de Acción Social de Castilla La Mancha han hecho entrega del cheque simbólico con la ayuda de 5.000 euros a ATAFES Salud Mental Talavera.

Desde la Asociación queremos manifestar nuestro más sincero agradecimiento a La Fundación "La Caixa" por la ayuda prestada. Esta ayuda ha servido para facilitar la contratación de personas con problemas de Salud Mental, posibilitando su incorporación al mercado de trabajo y dando continuidad a los itinerarios de inserción laboral que desarrollamos desde ATAFES.

La ayuda aportada por la Fundación "La Caixa" permite dar continuidad al proyecto y a la ejecución de actividades que consoliden un modelo de atención basado en la recuperación y defensa de los derechos de las personas con problemas de Salud Mental, así mismo se actúa para lograr resultados que originen un conjunto de cambios en la atención y en la sociedad para mejorar la inclusión social de personas con problemas de salud mental y prevenir situaciones de exclusión social de este colectivo. Así como proseguir con nuestra labor en pro de los derechos de las personas con problemas de Salud Mental y continuar avanzando en su integración y recuperación.

La Fundación "La Caixa" colabora estrechamente durante los últimos años con ATAFES salud Mental Talavera con el fin de contribuir en la labor que desarrolla a favor de las personas con problemas de salud Mental y sus familiares. Labor que se valora positivamente y se considera necesario respaldar con estas ayudas.





TAI CHI, EQUILIBRIO FÍSICO Y EMOCIONAL



E 1

Tai Chi es un arte marcial milenario que llegó a nuestras vidas hace ya algún tiempo. Cada vez son más las personas que lo practican y nos hablan de sus beneficios.

Los principales beneficios de la práctica del Tai Chi son, esencialmente, mejora de nuestra salud en general; aumenta la energía, la agilidad y la flexibilidad, afloja las articulaciones y fortalece los músculos, controla el peso, rejuvenece cuerpo, mente y espíritu, reduce el estrés, ayuda la control de las emociones, y mejora la concentración y la capacidad intuitiva.

En ATAFES Salud Mental Talavera contamos con una persona que conoce muy bien este arte y lo practica desde hace ya 6 años, nuestro vicepresidente es un enamorado del Tai Chi y disfruta practicándolo. Como desde la Asociación siempre estamos buscando actividades y formas de apoyar la recuperación de las Personas con problemas de salud mental, a petición de un grupo interesado en

los beneficios de este arte milenario, pusimos en marcha el taller de Tai Chi, en el que cada vez participa más gente.

Tras un tiempo con el taller, queremos conocer que ha supuesto para las personas participantes la práctica del Tai Chi. El grupo nos transmite que está resultando muy positivo, tanto en lo físico como en lo psicológico.

Esta disciplina aporta equilibrio, con los movimientos mejoramos nuestro equilibrio físico y también potenciamos el equilibrio mental.

Los ejercicios de relajación nos ayudan a mejorar el control emocional.

Sentimos que tenemos más agilidad.

Notamos que nos ayuda a tener la mente más abierta.

Tenemos un monitor magnífico, conecta muy bien con nosotros, es muy cercano y abierto, es un compañero más. Por eso y por lo gratificante de la actividad se nos hace corto.

El responsable del taller es Paco, vicepresidente de ATAFES Salud Mental Talavera y voluntario incansable, que nos habla también de cómo está siendo para él esta experiencia.

Para mí es muy importante la constancia, ya que cada cual tiene su ritmo y se va mejorando con la práctica, poco a poco pero sin parar.

Intento enseñar al grupo lo que he aprendido de mi maestro y disfruto de poder aportar algo, lo que sea, y si además sirve de ayuda pues perfecto. Quiero que todos nos sintamos mejor, que con esta clase de Tai Chi podamos mejorar tanto el cuerpo como la mente.

Por mi experiencia sé que el Tai Chi ayuda al mantenimiento de nuestra salud y lo puede practicar cualquier persona, sin importar la edad. Lo fundamental es creer y confiar es que te va a venir bien y la constancia, ya que la mejora se ve con el tiempo.

Y este grupo cree y es constante, lo que me hace sentirme muy orgulloso, además hay un ambiente excelente, por lo que las horas pasan volando y resulta un placer estar aquí. Estoy encantado de poder ayudar.

PACO





BENEFICIOS DEL VERANO SOBRE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL



es posible romper con la rutina y realizar actividades agradables y provechosas para nuestro bienestar.

Para ello, nada mejor que sacar provecho del sol (que éste año hemos tenido para hartarnos), disfrutar de la compañía de los seres queridos y realizar ejercicio físico que fortalecerá nuestro cuerpo y mente.

Además de otras no menos importantes, encaminadas en nuestras rutinas de hábitos saludables diarios.

1. Vitamina D y actividades el aire libre
2. Una alimentación más sana
3. Aumento de la actividad física
4. Recuperar rutinas de hábitos saludables

Son muchos y muy importantes los beneficios del verano en nuestra salud física y mental. Esta es una magnífica época del año en la que

Buena parte de los beneficios del verano tienen que ver con nuestra salud física, por eso desde ATAFES hemos realizado una gran variedad de actividades enfo-





¿PERSPECTIVA DE GÉNERO?

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD MENTAL

MUJERES EN IGUALDAD

La Buena Práctica de ATAFES Salud Mental Talavera “MUJERES EN IGUALDAD” ha sido seleccionada como finalista en los IV PREMIOS BUENAS PRÁCTICAS de la CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA.

El taller de “MUJERES EN IGUALDAD” que se ha puesto en marcha desde el CRPSL de ATAFES Salud Mental Talavera se ha visto premiado con el reconocimiento como finalista de los IV PREMIOS BUENAS PRÁCTICAS de la CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA. No obtuvimos el primer puesto en estos premios, pero resultamos seleccionados entre las cuatro prácticas finalistas en la categoría de SALUD MENTAL Y GÉNERO.

El taller va dirigido a mujeres usuarias con problemas de salud mental del CRPSL de ATAFES. La finalidad de este programa es conseguir que estas mujeres tengan un mejor conocimiento del cuerpo femenino y la sexualidad, identificar distintos tipos

de violencia hacia las mujeres, reconocer la desigualdad social que a día de hoy todavía existe entre mujeres y hombres, y el impacto de la mujer en la sociedad.



Desde ATAFES salud Mental Talavera venimos realizando multitud de talleres y actividades a lo largo de los más de 30 años de nuestra existencia. Estas actividades tienen como objetivo facilitar la recuperación e integración comunitaria de las personas con problemas de Salud Mental y sus familias. Y resulta todo un orgullo que se reconozca nuestra labor y nuestra buena práctica con estos premios.

Insistimos, aunque no quedamos en primer lugar, estamos muy felices de haber estado entre los finalistas y poder compartir nuestro trabajo con el movimiento asociativo para ayudar a mejorar la atención a las personas con problemas de Salud Mental.

Estos premios que convoca SALUD MENTAL ESPAÑA Desde 2017, tiene como objeto identificar, compartir y reconocer los proyectos desarrollados por las asociaciones miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA que han tenido un impacto directo en la transformación social, y que están enfocados a mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias. Este espacio de buenas prácticas recoge y reconoce algunas de las mejores iniciativas de las entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA y las pone a disposición del movimiento asociativo como una herramienta de transmisión del conocimiento y generación de ideas que puedan ser replicadas.

8-M EN ATAFES

Con motivo del Día internacional de la mujer (8 de Marzo), ATAFES participó en uno de los actos, que con motivo del Día Internacional de la Mujer, organizó Aqualia en colaboración con el Ayuntamiento de Talavera de la Reina; “Plántate por ellas, por un futuro sostenible”

En el parque de “Los Sifones” usuarios y trabajadores de ATAFES dejamos nuestra huella y aportamos nuestro granito de arena plantando dos de los arboles que estaban

preparados para esta actividad, con la inestimable ayuda de Tita García, Alcaldesa de Talavera, y nuestra presidenta María Bonilla. El grupo que acudió a la plantada quiere mimar y cuidar a estos arboles por las mujeres de ayer, las de hoy y las de mañana.



ATAFES EN LA PRENSA



ATAFES

Atafes Salud Mental Talavera realiza actividades de sensibilización sobre Salud Mental en los centros de educación Secundaria de Talavera de la Reina. Esta actividad se realiza tomando todas las prevenciones y medidas sanitarias que requiere la situación, para abordar diferentes aspectos sobre la salud mental.

La asociación facilita información sobre la realidad de la Salud Mental en diferentes centros de Secundaria de la localidad, con el objeto de sensibilizar a la población juvenil y disminuir el estigma que existe sobre los problemas de salud mental.

A través de las charlas ofrecidas a los alumnos, se pretende acercar y mejorar el conocimiento sobre la salud mental, así como mejorar la concienciación sobre este tema. También se incluye en la defensa y ejecución de los derechos de las personas con problemas de salud mental.

Desde Atafes Salud Mental Talavera, se considera de gran importancia este tipo de acciones de sensibilización y prevención en salud mental dirigida a la población más joven. Con más significación al haber en estos momentos en los que la situación social y sanitaria, y la incertidumbre pueden repercutir negativamente y dejar secuelas en nuestro bienestar psicológico, informar en nota de prensa.

Mediante las actividades desarrolladas se abordan diferentes aspectos relacionados con la salud mental, el estigma, la prevención y los derechos. Se busca disminuir el estigma y favorecer la prevención ofreciendo una información sensiblizada hacia la concienciación de la importancia de la salud mental y la posible relación entre las conductas adictivas y los problemas de salud mental.

PROGRAMAS. Estas actuaciones de sensibilización se insertan en los programas de atención en salud mental teñido en cuenta la interseccionalidad, que es la que mide el entorno a



Desde la asociación ATAFES Talavera se realiza una actividad de sensibilización sobre los problemas de salud mental.

Educando a los jóvenes en Salud Mental

Atafes Talavera desarrolla una iniciativa didáctica en los centros de Secundaria de la ciudad con la finalidad de sensibilizar sobre la importancia de la salud mental a los adolescentes y a su entorno

LA TRIBUNA

Atafes Salud Mental considera el voluntariado como una pieza fundamental para poder alcanzar los fines que persigue, y lo hace junto a la colaboración de la Universidad de Castilla La Mancha, clave para la ampliación de esta actuación formativa y de sensibilización, informando en nota de prensa.

Atafes Salud Mental considera el voluntariado como una pieza fundamental para poder alcanzar los fines que persigue, y lo hace junto a la colaboración de la Universidad de Castilla La Mancha, clave para la ampliación de esta actuación formativa y de sensibilización, informando en nota de prensa.

Atafes conmemora el Día de la Salud Mental recordando que puede afectar a todos

El colectivo reclama que la salud mental es un derecho de todas las personas, independientemente de su situación personal, económica, social, educativa

La concejala Nuria Sánchez se dirige a los presentes junto al vicepresidente de Atafes, el director general de Humanización y uno de los socios del colectivo.

El vicepresidente del colectivo, Francisco Rodríguez, estuvo acompañado en el Pleno de Escasamiento del Ayuntamiento por la concejala de Humanización y Atención Socioasistencial María Teresa Martín, la concejala Nuria Sánchez, además, el delegado provincial de Bienestar Social, Maximiliano Muñoz; la delegada provincial de Sanidad en Toledo, Félix Rodríguez; y el delegado de la Junta en Talavera, David Gómez.

El acto comienza con la lectura de la proclama y el manifiesto, elaborados desde el movimiento asociativo de Salud Mental Española, que leyeron el socio Diego Sánchez y la directora general Teresa Martín, respectivamente.

En el manifiesto, se advierte que los problemas de salud mental, y más aún teniendo en cuenta el impacto de la pandemia, ya no son algo que les pasa a los demás, sino que se trata de algo que nos afecta a todos y a todas; trabajar por la salud mental es trabajar por el bienestar de la sociedad y por nuestro futuro.

Trabajar en este aspecto llevará a acabar con el estigma que, piden afrontar desde todas las capas de la sociedad y, particularmente desde la base, desde la educación y los colegios, introduciendo la educación emocional entre las actividades escolares. Con ello, buscan romper mitos y estereotipos, visibilizando y normalizando sobre una enfermedad que no debe ser un obstáculo para el desarrollo pleno de la vida de quienes la padecen.

Hay algo que iguala a la condición humana, ese es el deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental. Sin embargo, la discriminación de las personas con problemas de salud mental, que no debe ser un obstáculo para el desarrollo pleno de la vida de quienes la padecen.

En el Día Mundial de la Salud Mental desde Atafes defienden el derecho a la salud mental como un atributo universal y necesario, así como Planes Individualizados de Atención, sería vencer la desigualdad económica.

También es fundamental enfrentar la discriminación de género y la múltiple discriminación hacia las mujeres con problemas de salud mental, creando protocolos específicos de atención en salud mental teniendo en cuenta la interseccionalidad. En este punto consideran que un primer paso para el acceso equitativo a una salud mental de calidad.

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

LAS INSTITUCIONES ARROPAN A ATAFES

La salud mental puede afectar a todos y por ello el lema elegido para el Día Mundial de este año incluye un «mañana puedes ser tú». La psicóloga Sandra Díaz Conde considera que el Covid-19 dejará una ola de problemas de salud mental

Medidas extraordinarias para la Resiliencia Económica de Castilla-La Mancha, con motivo de la crisis del Covid-19. Según explica, en esta época de crisis económica, la salud mental puede verse afectada por la pérdida de ingresos, el desempleo, la incertidumbre y la falta de perspectivas. Por ello, es importante que las personas con problemas de salud mental, como que se realice gracias a la colaboración y financiación de la Asociación Invernia Española por medio del Fondo Social Europeo dentro del Programa Operativo de Inclusión Social y Economía Social de la Unión Europea. Esta incorporación laboral es la salida dentro de los diferentes programas de atención de la asociación, que son posibles gracias al apoyo y colaboración recibida de diferentes organismos y entidades tanto públicas como privadas como la Fundación Socioasistencial de Castilla La Mancha, Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, Diputación Provincial de Toledo y Fundación La Caixa.

LA TRIBUNA

La asociación Talaverana de la Salud Mental (ATAFES) celebra el Día Mundial de la Salud Mental (16 de Octubre) en el centro de la ciudad de Talavera de la Reina.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.



Las organizaciones participantes en la actividad se reúnen, que es el primer paso para el desarrollo de una salud mental de calidad.

La plantación de 20 fresnos una igualdad y desarrollo sostenible

La alcaldesa y varias organizaciones locales se suman a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones

LA TRIBUNA

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

La alcaldesa de Talavera, Ana María Sánchez, se sumó a la iniciativa de Aquala 'Plantate por ellas, por un desarrollo más sostenible', desarrollada ayer en el parque de Los Sifones.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

Atafes y Ciencias Sociales desarrollan una nueva edición del Curso de Voluntariado en Salud Mental

LA TRIBUNA / TALAVERA

El próximo martes se inaugura una nueva edición del Curso de Voluntariado en Salud Mental y la actividad desarrollada desde el programa de voluntariado de la Asociación.

La finalidad es facilitar a los participantes una formación básica sobre diferentes aspectos de la Salud Mental, experiencias, recuperación y derechos. Así mismo, se abordarán diferentes aspectos, habilidades y funciones del voluntariado en programas de atención a personas con problemas de Salud Mental. Formación que resulta esencial para la incorporación al programa de voluntariado de la entidad, así como para ampliar conocimientos sobre la Salud Mental, facilitando un primer contacto con la realidad de la Salud Mental.

Atafes Salud Mental considera el voluntariado como una pieza fundamental para poder alcanzar los fines que persigue, y lo hace junto a la colaboración de la Universidad de Castilla La Mancha, clave para la ampliación de esta actuación formativa y de sensibilización, informando en nota de prensa.

DIFERENTES PROGRAMAS. La acción voluntaria se inserta dentro de diferentes programas de la asociación, que son posibles gracias al apoyo y colaboración recibida de diferentes organismos y entidades tanto públicas como privadas como la Fundación Socioasistencial de Castilla La Mancha, Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, Diputación Provincial de Toledo y Fundación La Caixa.

Tendrá lugar entre los días 22 y 25 de febrero en el centro uni-

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

«La ola de la salud mental será la gran consecuencia que dejará el Covid»

Sandra Díaz Conde, psicóloga de Atafes, explica que los problemas de salud mental serán el gran impacto de la pandemia a mayor parte de la sociedad. Ya supone un incremento de las consultas psicológicas

LA TRIBUNA

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.

El acto se desarrolló en el centro cultural El Salvador.



Contacto: 925 82 37 63 691 57 72 61 www.atafes.es

Sandra Díaz Conde, psicóloga de Atafes.



AGRADECIMIENTOS

- JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA LA MANCHA
- EXCMO. AYUNTAMIENTO DE TALAVERA DE LA REINA
- CONSEJERÍA SANIDAD
- ORGANISMO AUTÓNOMO DE CULTURA
- DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO
- FUNDACIÓN SOCIOSANITARIA ERUCAJA RURAL
- OBRA SOCIAL LA CAIXA
- CONSEJERÍA BIENESTAR SOCIAL
- UCLM
- FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA LA MANCHA
- CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA
- OMIC
- BAR ROCAMORA
- ANA MORENO «Peluquera»
- AUTOESCUELA TAJO
- GRUPO ALEBEN DE MONTEARAGON BODEGAS COLADO
- SUSANA SOTO «Abogada»
- COLECTIVO ARRABAL
- AAVV SAN JERÓNIMO
- GIMNASIO AEROGYM 2000
- SUSANA GARCÍA «Abogada»
- PALOMAREJOS GOLF
- SUBJECTIVE
- ADMÓN. LOTERÍA N.3 ESTACIÓN DE AUTOBUSES
- INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
- MARÍA BIELSA
- AGESMA
- BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ HIERRO
- MUSEO ETNOGRÁFICO
- BOWLING CENTER
- CESAR PACHECO
- CYME
- GEOCLIMA
- HERBOLARIO BELI
- PABLO CAFETERÍA UNIVERSIDAD
- RUSEVILLA
- ACRISTALAMIENTOS GARCIA
- ÁLVARO CORROCHANO
- SHAOLIN CENTER
- CRUZ ROJA
- INSTITUTO DENTAL BRAVO CORPAS
- EL RINCÓN DE LORCA



LOTERÍA DE NAVIDAD ATAFES

NO SE SABE DONDE CAERÁ EL GORDO.

A LO MEJOR CAE EN NUESTRO NÚMERO



COMPRA Y COLABORA

HAZTE SOCIO

CUOTA MENSUAL: 1,20€

CUOTA ANUAL: 14,40€

Para más información:

Teléfono: 925 82 37 63

e-mail: juntadirectiva@atafes.es

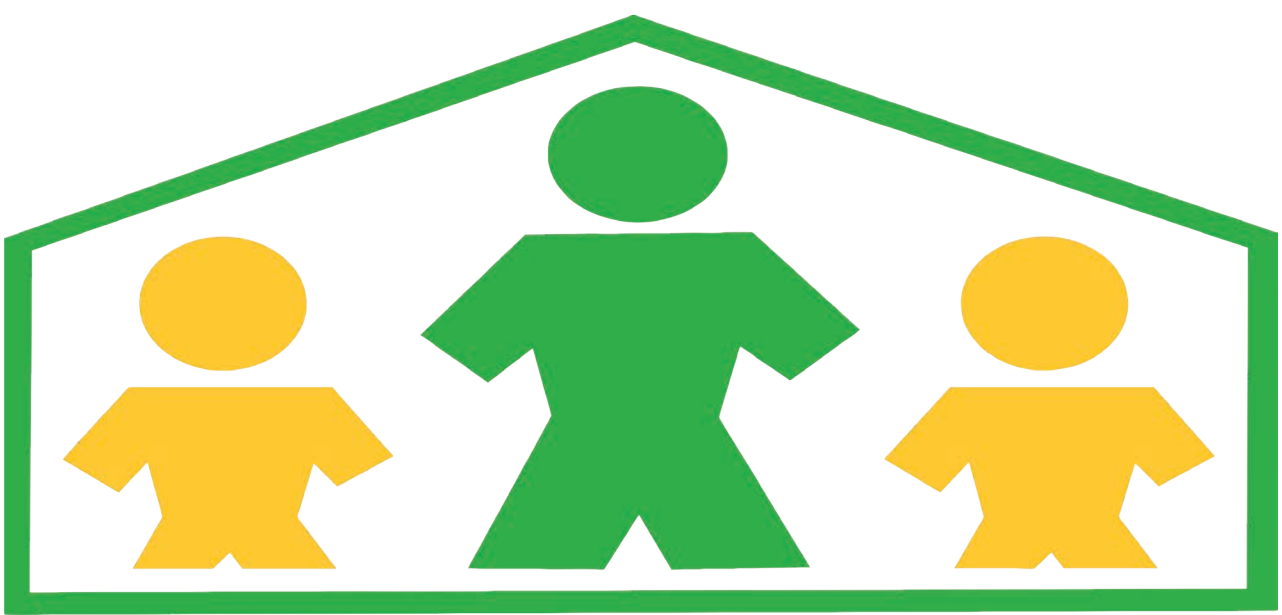


federación
SALUD MENTAL
castilla-la mancha



confederación
SALUD MENTAL
españa





ATAFES

Salud Mental Talavera

CÓMO CONTACTAR:

Dirección C/ MARIANO ORTEGA, 24

Teléfono: 925 82 37 63 Fax: 925 82 00 22

E-mail: juntadirectiva@atafes.es y crpsltalavera@atafes.es



Twitter: @atafestalavera



Página: Atafes Asociación Talaverana



@atafestalavera



www.atafes.es



Excmo. Ayuntamiento de Talavera de la Reina



Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha



Organismo Autónomo Local de Cultura



ADMÓN. DE LOTERIAS Nº 3
Juega online con tu PUNTO-AMIGO: 78285



AVDA. DE TOLEDO S/N, LOCAL Nº 3
(ESTACIÓN DE AUTOBUSES)
TALAVERA DE LA REINA
edmen3talavera@gmail.com
925 80 20 12



Susana García Martín
Abogada
Móvil: 616 824 846
Calle Prady, 7 -2º D
Talavera de la Reina



Servicios Informáticos para Empresas



Ctra. N-V. Km.113
Talavera de la Reina. Toledo.



Calle Alfares 34. Talavera de la Reina

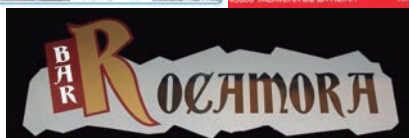


Móvil
607 50 74 73

ESPECIALISTAS EN CLIMATIZACIÓN



SUSANA SOTO VEGA
ABOGADA
despacho@svabogada.com
925 82 61 84



AEROGYM 2000
GIMNASIO



Cafetería
Universidad
Castilla -La Mancha