

RUTAS SALUDABLES E INCLUSIVAS 2023-24

Mesa de Salud del Polígono





Las rutas saludables e inclusivas son **paseos grupales**, organizados por la **Mesa de Salud del Polígono** con un **objetivo triple**:

- promover el hábito de **caminar**
- facilitar la **socialización** entre diferentes personas y colectivos
- y dar a **conocer** los recursos del barrio.

Además, se decidió en noviembre 2023, que **cada ruta abordaría una temática y que la dinamizaría algún colectivo** o entidad vinculada con dicha temática. Así, hasta junio 2024, se celebraron 8 de esas rutas temáticas, que nos han permitido hablar de accesibilidad, convivencia, medioambiente, juegos de azar, mujeres, inclusión, de la mano de entidades como el CRPSL, APAT, Larcama, Down Toledo, Asociación de Mujeres Dama, Cruz Roja, ARBA...

Lo que se presenta a continuación es una **recopilación de los folletos** que se distribuyeron en cada ruta. Esos folletos estaban **compuestos por**:

- *Portada*: cartel de la ruta
- *Doble página interior*: marco de las rutas y contenido temático, generado con la entidad protagonista de la ruta.
- *Trasera*: mapa / itinerario, con hitos presentes en la ruta.

Esas rutas, que tuvieron gran éxito de participación, tienen muchos beneficios. Para la salud, por supuesto. Pero también para la convivencia, permitiendo a **muchas personas muy diversas** compartir una misma actividad.

ruta SALUDABLE

tribu, diversión y diversidad

miércoles 15 de noviembre

salida a las 17:00 del Centro de Salud del Polígono

duración aproximada: 90 min.



información e inscripciones

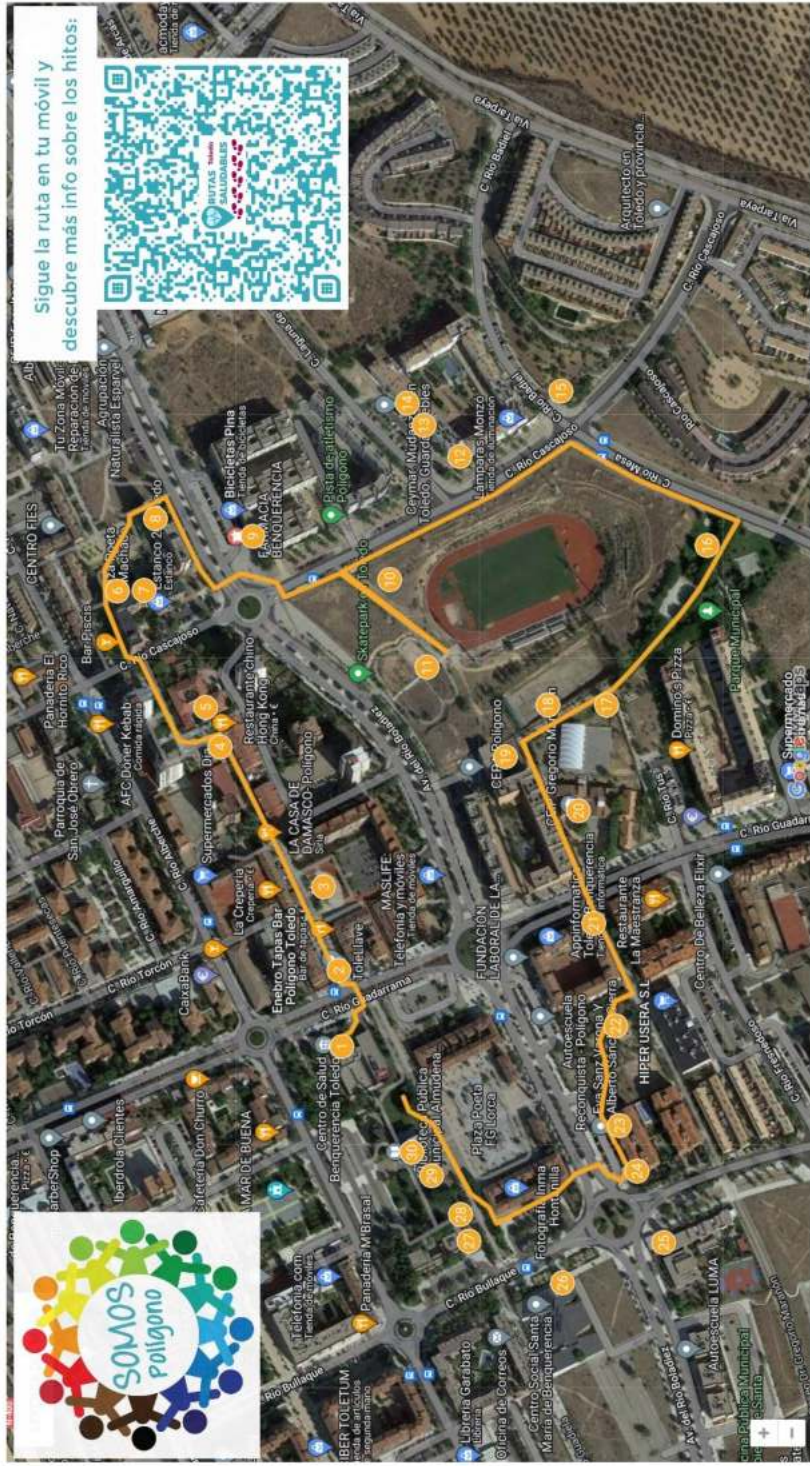
un espacio diferente de ocio y
encuentro para las familias



Ruta saludable “Tribu, diversidad y diversión”



Sigue la ruta en tu móvil y descubre más info sobre los hitos:



ITINERARIO: HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de Salud - 2. Paseo Federico García Lorca - 3. "Plaza Roja" - 4. Parque infantil - 5. Centro educativo APACE - 6. Plaza Poeta Manuel Machado - 7. Guardería El Bosque de las Hadas - 8. Mezquita Attauba - 9. Farmacia Benquerencia - 10. Pista de Atletismo - 11. Parque de calistenia y Skate Park - 12. Clínica Kalma Fisioterapia - 13. Centro Crecer - 14. Escuela de karate - 15. Parque infantil - 16. Parque Municipal - 17. Huerto escolar Gregorio Marañón - 18. Club de Tiro con arco Águila imperial - 19. CEPA Polígono - 20. CEIP Gregorio Marañón - 21. Fisioterapia integrativa - 22. Parque del Hiper Usera - 23. Fisioterapia Sierra Varona - 24. Dobican, Centro Veterinario - 25. APACE; Centro Ocupacional - 26. Centro Social Sta Mª de Benquerencia - 27. Centro de Mayores - 28. Equipamientos biosaludables - 29. Anfiteatro Plaza Poeta Federico García Lorca - 30. Biblioteca Municipal Almudena Grandes

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**. Y en particular, desde la **Mesa de Salud del barrio del Polígono**, en la que participan el Centro de Salud, la Farmacia Elena Bueno, la UCLM, la Fundación sociosanitaria de CLM y varias entidades sociales.

Esa Mesa organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Entre las entidades que participan en la Mesa, **APAT** (Asociación de Personas con Autismo de Toledo) y el **Centro Crecer** son las que han organizado en concreto la ruta de hoy. Una ruta orientada a niños, niñas y familias que quieran disfrutar de un espacio diferente de ocio entre todas, un espacio de inclusión y encuentro...

Y es que estos días, Toledo celebra su VI **Semana de la infancia**, con muchas actividades de las que podemos disfrutar.

Si quieres **más información**, pincha o escanea los códigos QR correspondientes:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



Semana de la Infancia:

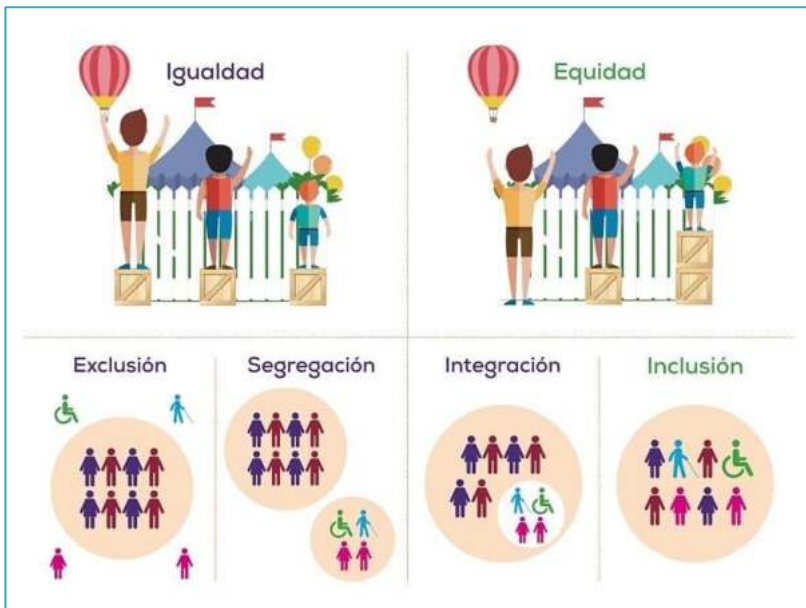


Diversidad e inclusión en el Polígono

Toledo Comunitario es un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores y avanza desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

Las personas no somos iguales: **todas somos diferentes y únicas**. Nuestro color de piel o de pelo, nuestra forma de hablar o de desplazarnos, nuestras capacidades a la hora de sumar, pintar, bailar, retener información o relacionarnos... Todo ello nos distingue y nos hace único a cada uno y cada una. Esa diversidad es la que llena de belleza el mundo y nos permite avanzar.

Pero al mismo tiempo, todas las personas **tenemos muchas cosas en común y todas somos iguales en derechos**. Por lo que, en todos los ámbitos de la vida, nos toca avanzar todos juntos, sin dejar a nadie fuera, a nadie atrás. Apoyándonos precisamente sobre la diversidad para aprender, crecer y hacerlo mejor.



¡Polígono, barrio diverso e inclusivo!

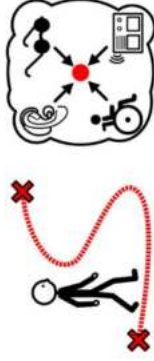




RUTA SALUDABLE

diversidad y accesibilidad

**lunes 4
de diciembre**



salida a las 16:30 del Centro de Salud del Polígono

duración aprox: 2 horas



información e inscripciones

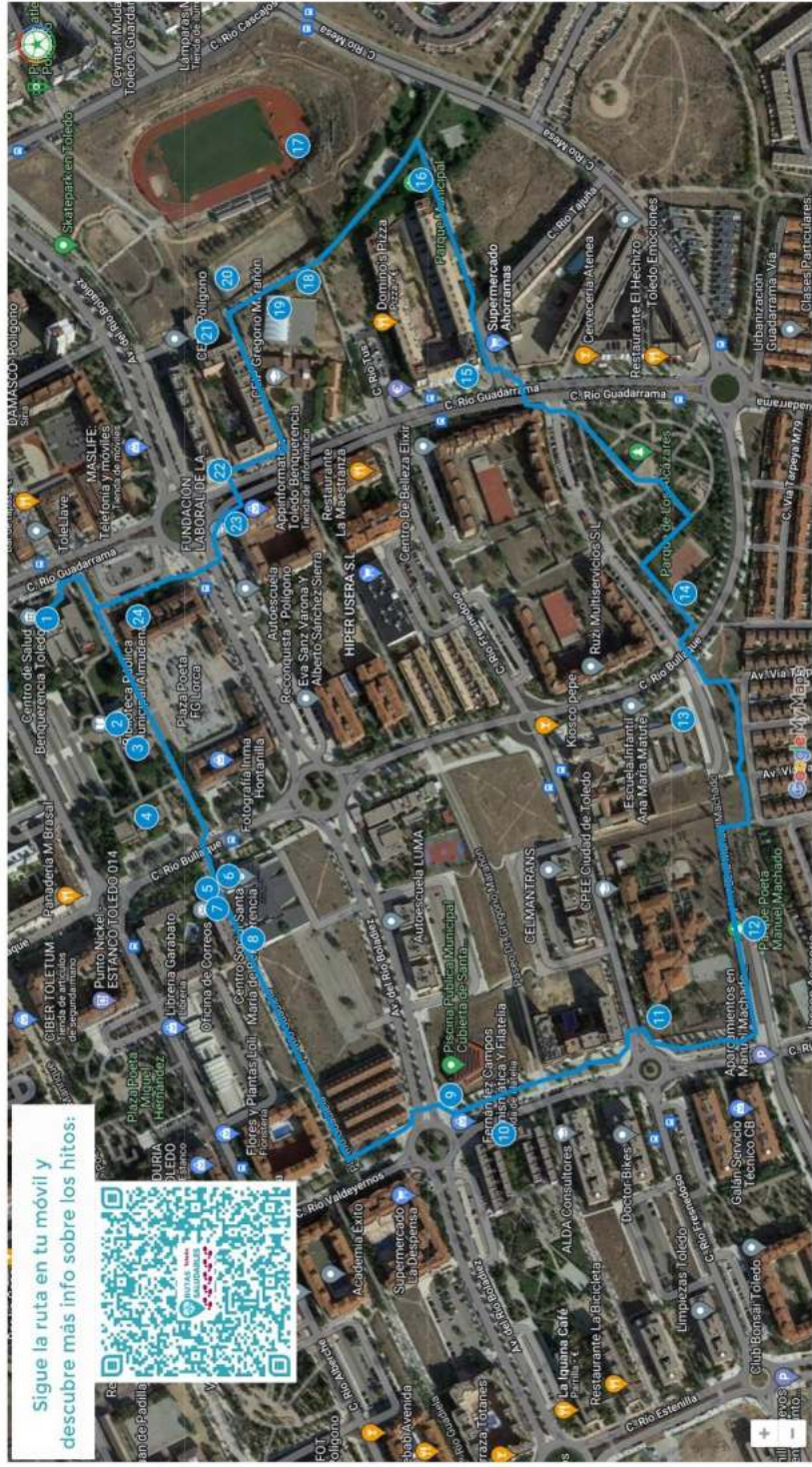


Día Internacional
de las
Personas con
Discapacidad



Ruta saludable “Diversidad y accesibilidad”

Sigue la ruta en tu móvil y descubre más info sobre los hitos:



ITINERARIO: HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de Salud Polígono
2. Biblioteca Municipal Almudena Grandes
3. Anfiteatro
4. Centro de Mayores Santa Mª de Benquerencia
5. IGUALA3 (Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de CLM)
6. Centro Social Sta Mª de Benquerencia
7. Correos
8. Paideia - Centro de Atención a la Familia y la Adolescencia
9. Piscina Cubierta
10. Cruz Roja Española Toledo
11. CPPE Ciudad de Toledo
12. Parque Poeta Manuel Machado
13. Escuela Infantil Ana María Matute
14. Parque de Los Alcázares
15. Erre que erre Logopedia
16. Parque Municipal
17. Pista de Atletismo
18. Huerto escolar Gregorio Marañón
19. CEIP Gregorio Marañón
20. Club Deportivo Tiro con Arco Aguila Imperial
21. CEPA Polígono
22. Centro Óptico y Auditivo Avanzado Toledo
23. Fundación Laboral de la Construcción
24. Farmacia Díaz García

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**. Y en particular, desde la **Mesa de Salud del barrio del Polígono**, en la que participan el Centro de Salud, la Farmacia Elena Bueno, la UCLM, la Fundación sociosanitaria de CLM y varias entidades sociales.

Esa Mesa organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Entre las entidades que participan en la Mesa, la **Asociación Down Toledo** es la que dinamiza la ruta de hoy. Una ruta que celebra el Día Internacional de las personas con discapacidad, promoviendo una mayor comprensión de la discapacidad y el respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas.

Con pequeñas dinámicas incluidas en la ruta, nos concienciaremos sobre la importancia de eliminar las barreras físicas y cognitivas en nuestras calles y en todos nuestros espacios de vida...

*Si quieres **más información**, pincha o escanea los códigos QR correspondientes:*

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



Down Toledo:



Diversidad e inclusión en el Polígono

Toledo Comunitario es un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores y avanza desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

Las personas no somos iguales: **todas somos diferentes y únicas**. Nuestro color de piel o de pelo, nuestra forma de hablar o de desplazarnos, nuestras capacidades a la hora de sumar, pintar, bailar, retener información o relacionarnos... Todo ello nos distingue y nos hace único a cada uno y cada una. Esa diversidad es la que llena de belleza el mundo y nos permite avanzar.



Pero al mismo tiempo, todas las personas **tenemos muchas cosas en común y todas somos iguales en derechos**. Por lo que, en todos los ámbitos de la vida, nos toca avanzar todos juntos, sin dejar a nadie fuera, a nadie atrás. Apoyándonos precisamente sobre la diversidad para aprender, crecer y hacerlo mejor.

*¡Polígono,
barrio diverso e inclusivo!*







Ruta Saludable APRENDER A VIVIR DISFRUTANDO

jueves 18 de enero a las 16:30

Salida: Centro de Salud del Polígono

Duración: 120 minutos aprox.

Información e inscripciones:



Ayuntamiento de Toledo

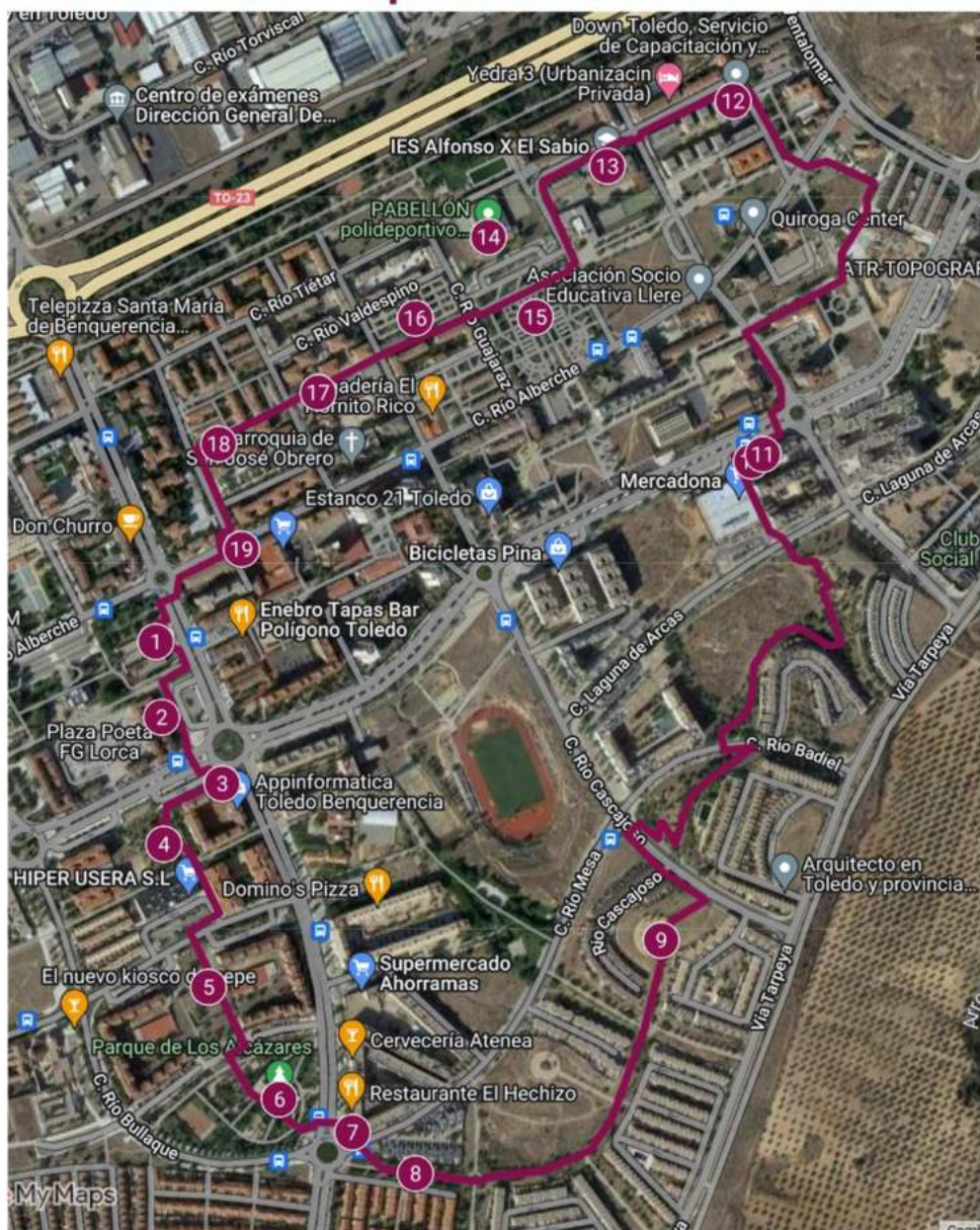


Castilla-La Mancha



Fundación Socioasistencial
de Castilla-La Mancha

Ruta saludable "Aprender a vivir disfrutando"



ITINERARIO: HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de salud - 2. Farmacia Díaz García - 3. Fundación laboral de la construcción - 4. Parque del Hiper Usera - 5. Pinturas murales - 6. Parque de los Alcázares - 7. Ortopedia Toledo - 8. Peatonales Jardín del Guadarrama - 9. Peatonales - 10. Federación Salud Mental CLM - 11. ADEMTO - 12. Down Toledo - 13. IES Alfonso X El Sabio - 14. Pabellón Polideportivo - 15. Parque de la Luz - 16. Parque Río Valdespino - 17. CEIP Rosa Parks - 18. Sanae - 19. Farmacia Elena Bueno Vera

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, farmacia, UCLM, Fundación sociosanitaria de CLM, entidades sociales...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Entre las entidades de la Mesa, el **Centro de Rehabilitación PsicoSocial y Laboral (CRPSL)** es el que dinamiza la ruta de hoy. Una ruta que se celebra la misma semana que el *Día Internacional del Abrazo* y busca por lo tanto visibilizar la importancia de los afectos y de una educación permanente que facilite nuestro bienestar emocional.

Con pequeñas dinámicas incluidas en la ruta, trabajaremos nuestra capacidad a ser plenamente conscientes de los pequeños placeres que podemos encontrar y disfrutar en nuestro día a día...

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



CRPSL:



La importancia del bienestar emocional para una salud mental

Todas las emociones cumplen alguna función. Pueden ayudarnos a adaptarnos, comunicarnos o socializarnos, etc. Generamos **emociones desagradables** para afrontar situaciones críticas (peligros, pérdidas, etc.) y resolverlas cuanto antes.

Pero el bienestar y disfrute de emociones positivas es fundamental para una vida plena y gozar de salud. Las **emociones agradables** tienen múltiples efectos:

- Favorecen tener una **mente abierta**, aumentando nuestra capacidad de percepción y aprendizaje, ampliando nuestras capacidades, fomentando nuestra creatividad.
- Nos ayuda a ser más **constructivos**. Por ejemplo, puede ayudarnos a potenciar nuestros recursos físicos, mentales y sociales.
- Pueden fomentar el **crecimiento**, la resiliencia y la generación de más emociones agradables.

Por eso, es muy importante dedicar tiempo y esfuerzo para “hacer hueco” a las emociones agradables. Pero **¿cómo potenciar mis emociones agradables?** Aquí unos **trucos**:

Saboreo. Comportamiento que podemos llevar a cabo para “tomar conciencia” con los 5 sentidos, de alguna experiencia agradable y alargar su disfrute. Saborear un momento es dedicarle tiempo, centrándonos en ello. Por ej.: ver un atardecer, tomarnos un alimento que nos guste, escuchar una canción, arroparnos con una manta, pedir un abrazo...

Captura de emociones agradables. A veces, el aislamiento, la apatía, o el malestar nos dificultan atender a nuestras emociones agradables. Ante ello, busca una actividad que te guste y genera una emoción agradable. Haz una foto con el móvil o anótala en un cuaderno. Guarda estas imágenes o notas y revísalas de vez en cuando.

En definitiva, a través de esta ruta saludable, te animamos desde el CRPSL de Toledo, a **tomar conciencia de la importancia** de estos **momentos de disfrute**, que nos abren a una **mayor salud mental** y a alcanzar metas superiores, vinculadas a la felicidad.





Ruta Saludable TU SALUD NO ES UN JUEGO



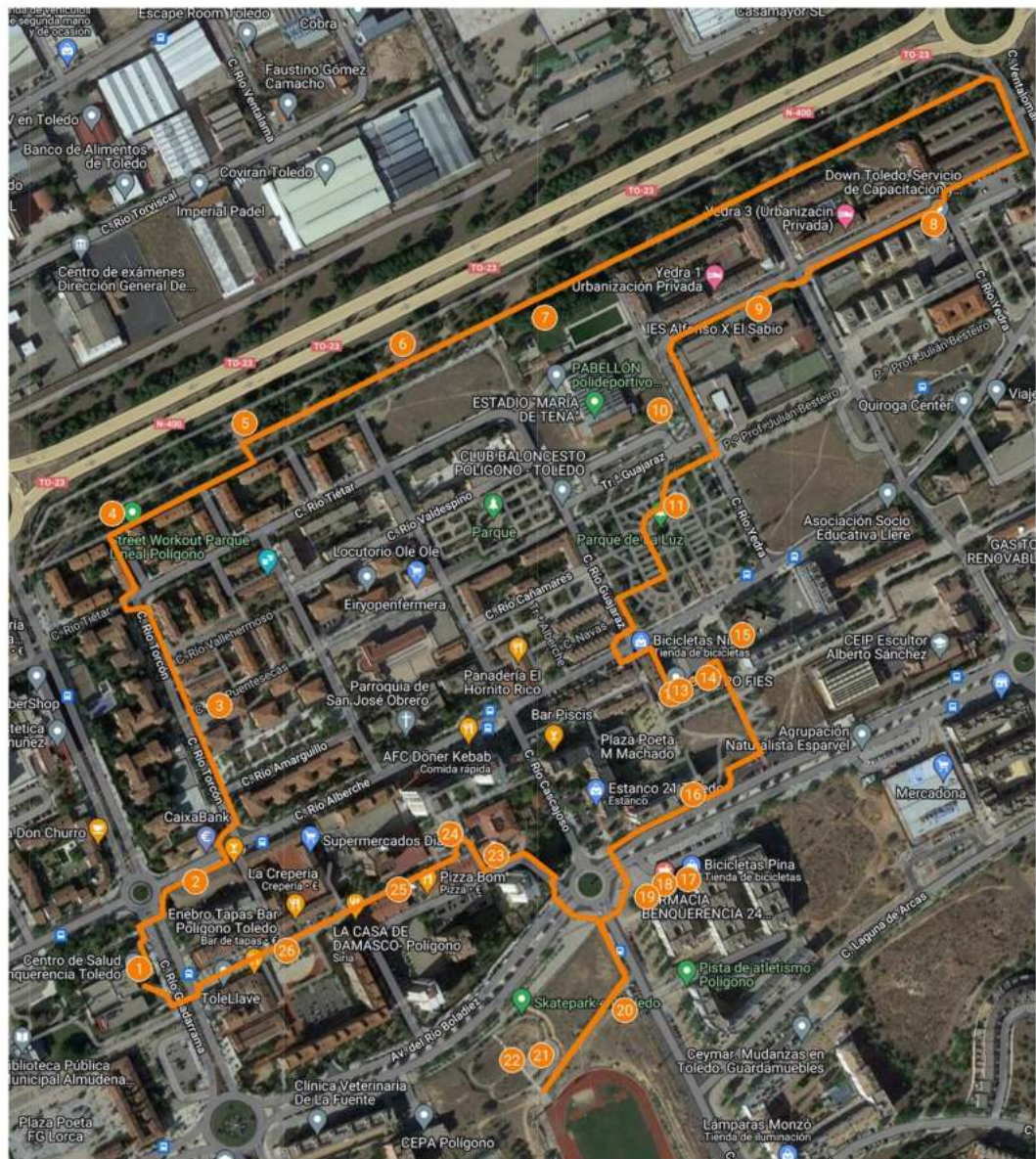
viernes 16 de febrero a las 17:00

Salida: Centro de Salud del Polígono
Duración: 120 minutos aprox.
Información e inscripciones:



#DíadelJuegoResponsable

Itinerario "Tu salud no es un juego"



HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de salud - 2. Salón de juegos - 3. Sanae Salud
4. Parque lineal - 5. Juegos y tenis de mesa - 6. Pista de baloncesto - 7. Piscina municipal de verano
8. Down Toledo - 9. IES Alfonso X el sabio - 10. Pabellón polideportivo - 11. Parque de la luz
12. Centro FIES - 13. YMCA - 14. Salón de juegos - 15. Casa Cultura y Onda Polígono - 16. Mezquita Attauba
17. Club ciclista Pina y Triotoledo Triatlón - 18. Farmacia Benquerencia - 19. Clínica Dental Tavira
20. Pista de atletismo - 21. Calistenia - 22. Skatepark - 23. Centro educativo APACE
24. Parque del paseo F. García Lorca - 25. Cervecería Uthopía - 26. Paseo Federico García Lorca

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, Fundación sociosanitaria de CLM, farmacia Elena Bueno Vera, UCLM, entidades sociales...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Dada la celebración, el 17 de febrero, del *Día Internacional del Juego Responsable* la ruta se organiza este mes en colaboración con la **Asociación Larcama - Ludopatías Asociados en Rehabilitación de CLM**. Una asociación presente en Toledo, de autoayuda ante las adicciones a los juegos de azar y los problemas derivados. A través de sus testimonios e invitaciones a la reflexión, esta asociación nos permitirá entender mejor el fenómeno de los juegos de azar y sus riesgos. Y nos ayudará a pensar en estrategias para prevenirlos en nuestro entorno...

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



Larcama:



Ludopatía y recursos*

La **ludopatía** es una enfermedad, reconocida oficialmente desde 1980. Consiste en una alteración progresiva del comportamiento por la que la persona siente una **incontrolable necesidad de jugar** (juegos de azar). Piensa y actúa en función del juego, menospreciando las consecuencias negativas.



Se trata de una **adicción** sin sustancia: una conducta repetitiva que resulta inicialmente placentera, pero genera una **pérdida de control en la persona**. Incluye una progresiva *tolerancia* -es decir un aumento de la conducta para obtener los efectos deseados- y la aparición de un síndrome de *abstinencia* si se interrumpe la conducta.

El juego patológico interfiere de forma grave en la vida cotidiana de la persona, **afectando muchos ámbitos**: psicológico (baja autoestima, culpa, tensión, ansiedad, irritabilidad, depresión, ideas suicidas...); familiar y social (desconfianza, deterioro de relaciones, ausencia de aficiones, aislamiento...); somática (insomnio, falta de apetito, dolores de cabeza y musculares...); laboral (disminución de atención y de rendimiento, pérdida de oportunidades ...); económica (deudas, empobrecimiento...); legal (posibilidad de actos ilegales, problemas judiciales graves).

Felizmente, **ante la ludopatía existen muchos recursos**. El principal y el mejor, desde luego, la **prevención**. Varias herramientas se encuentran en la web www.jugarbien.es creada por el Ministerio de Consumo.



A partir de ahí, las terapias, los grupos de autoayuda, la solicitud de autoprohibición (para restringir acceso a casinos, y juego de azar on-line) son algunas de las estrategias para afrontar el problema cuando se presenta. Descúbrelas en la web de la **Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados**: <https://fejar.org/>

Teléfono de ayuda e información gratuito y confidencial: 900 200 225.

**La información de esta página es inspirada de la web de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR)*





Ruta Saludable

POLÍGONO: HISTORIAS DE MUJERES

miércoles 6 de marzo a las 17:00

Salida: Centro de Salud del Polígono
Duración: 120 minutos aprox.
Información e inscripciones:



#DíaInternacionalDeLasMujeres

Toledo
 Pesca
 productos
 ESCOLAR
 PORCE
 Escuela
 Lucha R

1. Centro de Salud - 2. Escuela Infantil CLM - 3. CEPA - 4. Pista de atletismo, skatepark y calistenia - 5. Centro educativo Apace - 6. Paseo F. García Lorca
7. Plaza Poeta Antonio Machado - 8. Casa de la Cultura y Asociación de Mujeres Dama - 9. Parque de la Luz - 10. Pabellón polideportivo
11. Parque C. Ríos Valdespino y Cascajoso - 13. Parroquia San José Obrero - 14. Farmacia Elena Bueno Vera - 15. Sanae Salud
16. Parque lineal - 17. Puente peatonal - 18. IES Juanelo Turriano - 19. Pista deportiva - 20. Club De Automodelismo Toledano RcTT
21. Parroquia Sta M^a de Benquerencia - 22. Plaza Poeta Miguel Hernández 23. Tiendas G - 24. Paideia - 25. Correos - 26. ICUALA3
27. Centro Social del Polígono - 28. Centro de Mayores - 29. Aparatos biosaludables - 30. Anfiteatro - 31. Biblioteca municipal Alimudena Grandes

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, Fundación sociosanitaria de CLM, UCLM, farmacia Elena Bueno Vera, Cruz Roja, Down Toledo y otras entidades sociales...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Dada la celebración, el 08 de Marzo, del *Día Internacional de las Mujeres*, la ruta se organiza este mes en colaboración con la **Asociación de Mujeres "Dama"**. Una asociación creada en el barrio del Polígono en 1989 por mujeres valientes y pioneras. A través de sus testimonios e invitaciones a la reflexión, esta asociación nos permitirá percibir el papel fundamental de las mujeres en el día a día de un barrio y una sociedad en construcción...

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:

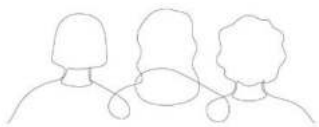


Asociación de Mujeres Dama:



Testimonio de la Asociación de Mujeres “Dama”

La Asociación de Mujeres “Dama” fue fundada en Toledo, el 18 de junio de **1989**, hace ya 35 años. Fueron un grupo de **mujeres pioneras**, que llegaron de distintos puntos de España acompañando a sus maridos, destinados aquí por trabajo.



El barrio se creó y fue creciendo con ellas. Eran personas jóvenes, con muchas ganas e ilusiones de futuro. Y aunque en los principios encontraron muchas dificultades, las fueron salvando con amistad, compañerismo y mucha solidaridad. Había en los inicios del barrio, una gran **falta de servicios**: no había economato, ni colegios, ni iglesia, ni farmacia, ni centro médico, ni transporte urbano, etc. Pero poco a poco, con mucha paciencia, se fue haciendo un barrio, que ha llegado a ser hoy en día próspero y con gran cantidad de servicios.

Nuestra asociación empezó congregando a una serie de mujeres, que deseaban **avanzar en cultura y en la reivindicación de derechos**. Luchaban por obtener los servicios que necesitaban, a la vez que buscaban pasar tiempo de calidad juntas, creando una serie de actividades y sobre todo una buena convivencia entre ellas, que al día de hoy se sigue manteniendo.

Son muchas las cosas que a lo largo de estos años **hemos conseguido**. Hemos contado con más de **250 socias**, que han colaborado en los distintos **talleres** que a lo largo de los años se han ido desarrollando: charlas culturales los miércoles, talleres de Teatro, Comunicación, Memoria, Bailes regionales y de salón, Pilates, Lectura... Además, durante 16 años la asociación fue publicando su **revista “El Damero”**, en la que colaboraban muchos comerciantes del barrio, y que la pandemia se llevó por delante.

Hoy en día, la asociación se encuentra en una **nueva etapa**, que esperamos sea duradera y fructífera y nos haga seguir manteniendo nuestra asociación y sobre todo nuestra amistad.







Ruta Saludable CAMINANDO POR LA INCLUSIÓN

lunes 8 de abril de 11.00 a 13.00

Salida: Centro de Salud del Polígono
Información e inscripciones:



#DíaMundialDelAutismo



Ruta saludable “Caminando por la inclusión”



ITINERARIO: HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de Salud - 2. Escuela Infantil CLM - 3. Clínica Veterinaria De La Fuente - 4. CEPA Polígono -5. Pista de Atletismo, Calistenia y Skate park
6. Centro Crecer - 7. Mirador - 8. Peatonal Laguna de las yeguas - 9. Parque Poeta Manuel Machado - 10. Ortopedia Toledo - 11. Parque de Los Alcázares
12. Escuela Infantil Ana Mª Matute - 13. Parque Poeta Manuel Machado - 14. CPEE Ciudad de Toledo -15. Cruz Roja - 16. Piscina Municipal Cubierta
17. Academia inglés Caledonian Centre - 18. Paideia - 19. Correos - 20. IGUALA3 - 21. Centro Social del Polígono - 22. Centro de Mayores
23. Aparatos biosaludables - 24. Anfiteatro paseo F. García Lorca - 25. Biblioteca municipal Almudena Grandes

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, Fundación sociosanitaria de CLM, UCLM, farmacia Elena Bueno Vera, Cruz Roja, Down Toledo y otras entidades sociales...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Dada la celebración, el 02 de Abril, del *Día Mundial del Autismo*, la ruta se organiza este mes en colaboración con la **Asociación de Personas con Autismo de Toledo (APAT)**. Una asociación creada en el barrio del Polígono en 1989 por mujeres valientes y pioneras. A través de sus testimonios e invitaciones a la reflexión, esta asociación nos permitirá percibir el papel fundamental de las mujeres en el día a día de un barrio y una sociedad en construcción...

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



Asociación de Personas con Autismo de Toledo (APAT):



Autismo - Rompiendo barreras

El autismo (TEA – Trastorno del Espectro del Autismo) es una condición neurobiológica que afecta al sistema nervioso y al funcionamiento cerebral. Acompaña a la persona a lo largo de su vida e incide en 2 áreas: la **comunicación e interacción social** y la **flexibilidad del comportamiento y del pensamiento**. Las características del TEA son específicas de cada persona, aunque a veces aparecen asociadas a otras condiciones como la discapacidad intelectual, trastornos del lenguaje o problemas de salud mental. Según estudios realizados, 1 de cada 100 personas tiene TEA. En España, hay más de 450.000 personas con Autismo y más de 4.500 bebés nacen cada año con TEA. Algunas de las **fortalezas** que pueden caracterizar a estas personas son: sinceridad, perfeccionismo, tenacidad, habilidad en tareas mecánicas y repetitivas, buena memoria, detallistas y meticulosos.

No hay dos personas que experimenten el autismo de la misma manera: todas tienen sus propios intereses, capacidades y necesidades, aunque compartan un diagnóstico. Es imprescindible **romper con las barreras** existentes y entender mejor la vida de las personas con TEA.

- El autismo **NO ES UNA ENFERMEDAD**. Es una manera diferente de interpretar el mundo.
- Las personas con autismo **NO** son personas frías ni carecen de sentimientos. Sienten, tienen la capacidad de amar y expresar su cariño. No confundir dificultades en la interacción social y falta de sentimientos.
- Las personas con TEA **NO** prefieren permanecer aisladas y evitar el contacto. Tienen interés en relacionarse con los demás, pero sus diferencias en la comprensión y manejo de las situaciones sociales dificultan a veces que puedan establecer relaciones con otras personas.
- **NO** viven en su mundo. Se encuentran inmersos en una realidad que no pueden comprender, pero con la ayuda de todos nosotros, pueden entender este mundo complejo en el que vivimos.
- **SÍ** pueden trabajar. Algunas de manera autónoma y otras con apoyos. Con las adaptaciones pertinentes pueden trabajar en igualdad de condiciones.







Ruta Saludable

CONVIVENCIA EN PAZ

jueves 16 de mayo de 18.00 a 20.00

salida: Centro de Salud del Polígono

Información e
inscripciones:



Jornadas de Convivencia del Polígono
#DíaInternacionalDeLaConvivenciaEnPaz



Ayuntamiento de Toledo





1. Centro de Salud - 2. Escuela Infantil CLM - 3. CEPA Polígono - 4. Skatepark y Calistenia (Pista de atletismo) - 5. Farmacia Benquerencia 24H Hospital
6. Mezquita Attauba - 7. YMCA Toledo (sede Polígono) - 8. El molino Montessori - 9. Centro islámico la Paz - 10. Centro educativo Apace - 11. Parque del paseo F. García Lorca
12. Cervetería Uthopia - 13. Centro Médico Ntra. Sra de Lourdes - 14. Frutería Azahara - 15. Farmacia M. Elena Bueno Vera - 16. Recinto Ferial del Polígono
17. Cáritas Diocesana - Centro de Acogida y Formación «Sta Teresa de Calcuta» - 18. Vitapolis - Senior Cohousing - 19. Centro de Escucha San Camillo - 20. Campo de fútbol
21. Huertódromo - Huerto comunitario - 22. Salón del Reino de los Testigos Cristianos de Jehová - 23. Farmacia M. Victoria Moraleda - 24. Cruz Roja - 25. Piscina Municipal Cubierta
26. APACE - Centro Ocupacional - 27. Parque del Hiper vera - 28. Fundación Laboral de la Construcción - 29. Farmacia Díaz García - 30. Biblioteca Alameda Alameda Grandes

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, Fundación sociosanitaria de CLM, UCLM, farmacia Elena Bueno Vera, Cruz Roja, Down Toledo y otras entidades sociales...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Dada la celebración, el 16 de Mayo, del *Día Internacional de la Convivencia en Paz*, la ruta se organiza este mes en colaboración con **Cruz Roja**. Como institución humanitaria, de carácter voluntario y de interés público, con un inmenso bagaje en la intervención social con colectivos vulnerables y en programas internacionales, la delegación local de Cruz Roja nos invitará a reflexionar sobre lo que suponen la diversidad, la paz, la convivencia y el camino hacia ellas...

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



Cruz Roja:



Cruz Roja y la Convivencia en Paz

Desde **Cruz Roja**, entendemos la Paz...

No sólo como la ausencia de violencia física, sino como un proceso dinámico de colaboración entre todos los Estados y los pueblos, fundado en el respeto a la libertad, la independencia, la soberanía nacional, la igualdad, la vigencia de los Derechos Humanos, así como una justa y equitativa distribución de los recursos con miras a satisfacer las necesidades de los pueblos.

Cruz Roja trabaja en la Educación para el Desarrollo, la Paz y los Derechos Humanos desde un enfoque que promueve los **valores y principios humanitarios** del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter voluntario, Unidad, Universalidad.

Por ello, defiende los Derechos Humanos, fomenta el entendimiento mutuo, promueve la no violencia, posibilita una mejor comprensión de las causas de los conflictos, induce a la reflexión acerca de la situación de las personas vulnerables y persigue generar un cambio de valores, actitudes y comportamientos para contribuir a reducir las desigualdades e injusticias.

Desde **Cruz Roja Juventud**, la sección juvenil de Cruz Roja Española, creemos realmente necesario impulsar la Educación para la Paz en el proceso de enseñanza y aprendizaje para ayudar a construir una cultura de respeto y de igualdad, además de promover actitudes tolerantes y dialogantes, y proporcionar habilidades sociales que permitan prevenir y resolver conflictos pacíficamente.







Ruta Saludable POLÍGONO y MEDIOAMBIENTE

martes 11 de junio de 19.00 a 21.00

salida: Centro de Salud del Polígono

**información e
inscripciones:**



Ayuntamiento de Toledo



Ruta saludable “Medioambiente”

Sigue la ruta en tu móvil y descubre más info sobre los hitos:



ITINERARIO: HITOS QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR EN EL CAMINO

1. Centro de Salud - 2. Mercadillo del Sábado - 3. Recinto Ferial - 4. CEIP Gómez Manrique - 5. CIPF 1 Toledo - 6. Puente peatonal - 7. E.D.A.R. Benquerencia
8. Paso debajo de la vía del tren - 9. Gravera. ¿Futura conexión con Azucaica? - 10. Estación de servicio. - 11. El Huertódromo
12. Club de Fútbol Polígono Toledo - 13. Paseo Poeta Miguel Hernández - 14. Plaza Poeta Miguel Hernández - 15. Centro de día Paideia
16. Oficina de Correos - 17. Centro Social Benquerencia - 18. Centro de Mayores Benquerencia - 19. Biblioteca Municipal Almudena Grandes

¿De dónde surge esta ruta?

La Ruta que celebramos hoy es impulsada desde el programa municipal **Toledo Comunitario**, un programa que impulsa procesos de **convivencia, diálogo y transformación** en los barrios y la ciudad de Toledo. Implica a muchos actores, desde la escucha y la colaboración, fomentando las relaciones positivas entre vecinas y vecinos diversos y atendiendo a las desigualdades en educación, salud...

En ese programa, la **Mesa de Salud del barrio del Polígono** (en la que participan el Centro de Salud, Fundación sociosanitaria de CLM, Residencia de Mayores, UCLM, farmacia Elena Bueno Vera, Cruz Roja, Down Toledo, APACE, entre otros...) organiza todos los meses **rutas saludables**, que buscan promover el hábito de caminar, facilitar la socialización entre diferentes personas y colectivos y dar a conocer los recursos del barrio, especialmente los que aportan salud.

Dada la celebración, el 05 de junio, del *Día Internacional del Medio Ambiente*, la ruta se organiza este mes en colaboración con la **Asociación para la Recuperación del Bosque Autóctono - ARBA Toledo**. De su mano, esta ruta nos permitirá hablar de diversas problemáticas ambientales, con anclaje directo en nuestro barrio: el arbolado urbano, nuestro querido y maltratado Río Tajo, el cambio climático y las medidas de mitigación y de adaptación a adoptar urgentemente....

Si quieres **más información**, escanea los códigos QR:

Programa Toledo Comunitario:



Rutas Saludables del Polígono:



ARBA:



Polígono y Medioambiente



La *Asociación para la Recuperación del Bosque Autóctono* – ARBA, somos una organización sin ánimo de lucro, compuesta por ciudadanos y ciudadanas comprometidas con la conservación de nuestros bosques con un total de más de 70 delegaciones locales diseminadas a lo largo de todo el territorio nacional.

Los objetivos por los que trabajamos en Arba Toledo son:

- La conservación y recuperación de los bosques autóctonos.
- Conservación y protección de la biodiversidad
- La defensa de la biodiversidad.
- La concienciación ciudadana sobre el medio ambiente.

Bajo estos principios, realizamos todo tipo de actividades en el territorio, como pueden ser actividades de educación ambiental, recogidas de basuraleza, el fomento de la participación ciudadana en la mejora del medio ambiente, rutas interpretativas, repoblaciones forestales con especies autóctonas, jornadas de vivero, entre otras.

Si estás interesado en asistir a nuestras actividades o quieres participar en la asociación, puedes seguirnos y contactar con nosotros a través de nuestras fuentes de contacto.



INSTAGRAM:

@arbatoledo_oficial



CORREO:

arbatoledo@gmail.com



FACEBOOK

ARBA Toledo oficial







AYUNTAMIENTO DE TOLEDO



Ciudades
Amigas
de la Infancia



Pròvivienda

