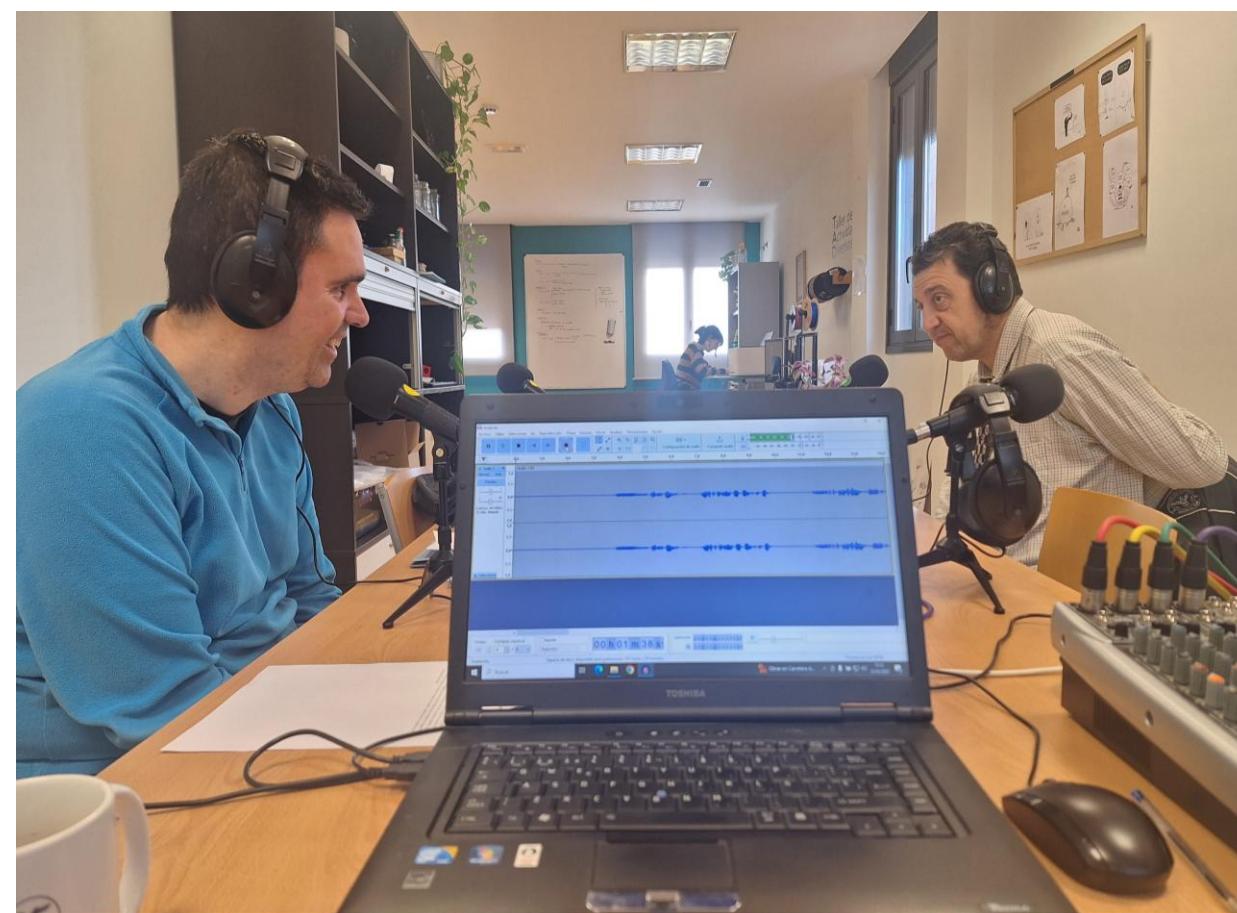


Día Mundial de la Radio

Actividad realizada por el Centro de Rehabilitación Laboral "LEGANÉS".

En el taller de comunicación del Centro de Rehabilitación Laboral "Leganés" fomentamos una comunicación inclusiva, basada en la empatía como herramienta fundamental para el diálogo. Creemos en la importancia de escuchar con apertura, curiosidad y sin juicios, permitiendo así comprender verdaderamente lo que la otra persona quiere expresar. Este año nos sumamos a la celebración del Día Mundial de la Radio, apoyando una comunicación que contribuya a generar unas relaciones más saludables, libres y enriquecedoras.



Aprovechamos un espacio del taller prelaboral para entrevistar a Juan Ruiz, participante del proyecto "Reporteros Manantial", una colaboración con el Club de Fútbol Leganés que comenzó el pasado octubre de 2024.



P: ¿Por qué crees que es importante aprender a escucharnos, Juan?

R: El objetivo de la comunicación es entendernos y por eso es fundamental aprender a escucharnos, y que esta escucha sea activa, porque si no es como si dos personas estuvieran hablando en distinto idioma.

P: ¿Qué está aportando a tu vida escuchar desde la curiosidad?.

R: Aprender a escuchar desde la curiosidad te conecta con el mundo, sus problemas, sus vivencias y no sentirte aislado. Es una herramienta para ayudar a conocer a los demás e incluso a conocerte a ti mismo, con lo que te aportan.

P: Define la escucha en una palabra.

R: Atención.

La transformación a través del voluntariado

Actividad realizada por vivienda "VILA-REAL".

El voluntariado es una herramienta terapéutica poderosa, que permite a las personas descubrir su potencial y fortalecer su sentido de pertenencia, al contribuir al bienestar de la comunidad. A través de la participación, se favorece el desarrollo de habilidades, la mejora de la autoestima y la construcción de una red de apoyo social.

En la vivienda "Vila-real", acompañamos a los residentes en la búsqueda de entidades de voluntariado que se alineen con sus intereses, facilitando el primer contacto y el inicio de la actividad. Queremos animar, con el testimonio de uno de nuestros residentes, a explorar y a experimentar las oportunidades de voluntariado, y los beneficios que esto puede aportar.

[Leer la reflexión en el blog](#)



Espacio creativo para minimizar la soledad no deseada.

Actividad realizada por el Servicio de promoción salud mental comunitaria (Vila-real, Castellón)

El **Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada**, detalla que la soledad tiene un coste individual y un coste social. Desde Fundación Manantial nos planteamos herramientas de prevención, promoción e intervención en este aspecto, mediante el **espacio creativo** que se lleva a cabo en la población de Vila-real, en las instalaciones que nos cede la **asociación vecinal Cervantes**. Este espacio se plantea como un punto de encuentro semanal significativo, entre las personas que viven en el mismo barrio, de conexión vecinal, estableciendo sinergias de colaboración y ofreciendo la posibilidad de participar en proyectos comunitarios.

Su metodología de trabajo se centra en detectar los intereses de las personas que participan en este espacio relacional, vinculándolo a la creatividad. La creatividad es una herramienta que permite que las personas que se encuentran cada miércoles, puedan intercambiar conversaciones y plantear mini proyectos creativos, que sirvan de motivación para salir de casa y tener un foco en su rutina, que les ayude a sentirse mejor, a proyectar sus días de manera significativa para sí mismos y para el resto de compañeros que acuden al espacio.





Desde el programa de prevención e inclusión social de personas con sufrimiento mental que experimentan aislamiento y soledad no deseada, de Fundación Manantial, pretendemos favorecer con este espacio un sentimiento de pertenencia e integración social, que promueva la activación social de personas con sufrimiento mental que están muy aisladas. Desde el grupo se aumenta la vinculación social, puesto que todos aportan y pueden asumir roles diferentes, que permitan reducir el estigma y autoestigma, y romper con el aislamiento social.

Valentina ya está aquí

Actividad realizada por los Recursos de Atención Social "Hortaleza".

El pasado 14 de febrero, con motivo del día de "San Valentín", desde Hortaleza Violeta se organizó la actividad "Valentina ya está aquí". Esta comisión está formada por varias profesionales de los diferentes recursos del distrito de Hortaleza entre los que se encuentran la Residencia, Centro de Rehabilitación Laboral y Centro de Rehabilitación Psicosocial de Fundación Manantial.

La actividad tuvo lugar en el CAF2 de Hortaleza, y entre todas las personas participantes hablamos de los **mitos del amor romántico**, para poder deconstruir estas ideas que nos han sido impuestas de cómo tiene que ser la relación perfecta.



Snowzone Xanadú

Actividad realizada por la Residencia "TORREJÓN".

Este mes de febrero hemos podido disfrutar de una actividad de **Voluntariado Corporativo**, desarrollada de manera conjunta por personas usuarias de diferentes centros gestionados por Fundación Manantial, junto a **trabajadores y voluntarios de Telefónica**. La actividad consistió en compartir **actividades lúdico deportivas en las instalaciones de Snowzone Xanadú**. En la actividad participaron 28 personas. Este día pudimos disfrutar de distintas experiencias, como deslizarnos por toboganes de hielo, así como del uso y disfrute de trineos. El deporte como motor para el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional.

Este tipo de experiencias permiten poner en contacto a diferentes colectivos en el entorno comunitario, de forma que se contribuya a disminuir el estigma asociado a la salud mental.

