

Memoria 2023



01. Presentación

Amanixer es la primera y única asociación de Mujeres con Discapacidad que existe en Aragón.

Nació en 2012, aunque podría decirse que es en los cuatro últimos años cuando ha empezado a tener más servicios, actividades y ha ido haciéndose su lugar en el tejido social y asociativo.

Surge de un grupo de profesionales de diferentes ámbitos, pero relacionadas todas con el mundo social, principalmente mujeres con discapacidad que ven en primera persona, por experiencias personales o laborales, que las mujeres con discapacidad tienen una situación de especial vulnerabilidad.

Si a las discriminaciones propias de la discapacidad, añadimos las del género, la discriminación se multiplica.

Esta discriminación interseccional de la que son objeto las mujeres con discapacidad ha sido ignorada a lo largo de la historia, el colectivo de las mujeres, que ha reivindicado sus derechos, no ha tenido en cuenta la situación específica de aquellas que tenían discapacidad, lo mismo ha ocurrido desde los movimientos por la pugna de los derechos de las personas con discapacidad, que tampoco ha contado con las especificidades de las mujeres.

De esta manera, el estigma de la discapacidad unido al del género se traduce en una importante marginación, mayor índice de analfabetismo, niveles educativos más bajos, menor actividad laboral, puestos de trabajo con menor responsabilidad y peor remunerados, mayor aislamiento social, más baja autoestima, mayor dependencia económica respecto de las familias o parejas, mayor dependencia afectiva y emocional, más posibilidad de sufrir violencia tanto de parejas como de familiares, centros asistenciales, asistentes...; menor desarrollo personal y social, mayor desprotección sanitaria, ausencia de derechos sexuales y reproductivos...

Además, si añadimos circunstancias tales como ser mujer con discapacidad en el medio rural, inmigrante, lesbiana, etc. los efectos de la marginación no es que se sumen si no que se multiplican.

Por todos los motivos nombrados y más, es necesario crear un proyecto para trabajar en las necesidades de las mujeres con discapacidad y, así, nace Amanixer.

02. Junta

La Junta de Amanixer está conformada por mujeres con y discapacidad, que trabajan en conjunto por los derechos de las mujeres y niñas con discapacidad.

Marta Valencia Betrán	Presidenta
Pilar Moreno Lorente	Vicepresidenta
Desirée Garrido Ramos	Secretaria
Fabiola Martinez Larrotiz	Tesorera
Ana Isabel Gracia Villanueva	Vocal
Pilar Risueño Higuera	Vocal

03. Nuestros fines

1. Defender los derechos e intereses de las mujeres y niñas con discapacidad.
2. Denunciar cualquier acto de discriminación.
3. Llevar a cabo acciones de prevención y fomento de la autonomía.
4. Difundir una imagen positiva de las mujeres y niñas con discapacidad.
5. Promover el acceso y participación social.
6. Reivindicar los derechos sexuales y reproductivos.
7. Conseguir la plena inclusión sociolaboral, educativa, sanitaria y en cualquier otro ámbito.
8. Fomentar los estudios cuyo eje sea la doble transversalidad del género y la discapacidad.



04. Objetivos

A través de una intervención psicosocial trabajar con y para las mujeres con discapacidad, facilitándoles recursos y espacios de relación, en los que desarrollar sus capacidades, creando herramientas propias, en función de sus demandas y necesidades específicas, destinadas a fomentar su autonomía e inclusión social, así como a prevenir la violencia.

Objetivos específicos:

- Promover la autonomía, independencia y participación activase encuentra otro obstáculo para acceder a ella, y es que solo permite un hijo por familia, que no es lo mismo que un hijo por mujer, dándose por hecho que solo existe una mujer en la pareja. Si la otra mujer, se ha sometido a un proceso de fecundación por la Seguridad Social, su pareja no podrá hacer lo mismo. de las mujeres con discapacidad potenciando sus capacidades para que puedan desenvolverse en las actividades de la vida diaria.
- Crear redes apoyo mutuo entre mujeres donde fomentar el acceso a la vida cultural y social.
- Afianzar lazos y colaboración entre entidades de diferentes ámbitos, así como realizar campañas de sensibilización para promover y defender sus derechos y denunciar las discriminaciones directas e indirectas.
- Abordar las necesidades de las mujeres con discapacidad de manera integral y especializada teniendo en cuenta todos los factores que influyen en el desarrollo de su vida diaria.
- Desarrollo de la autoestima, autoconcepto, ideales y expectativas.
- Construcción de una identidad saludable lo más liberada posible de la influencia de estereotipos nocivos relacionados con el género y la discapacidad
- Identificación de modos de dependencia y aislamiento en sus vidas
- Prevenir la violencia contra las mujeres con discapacidad, dotando de información, recursos y mecanismos para su detección precoz y solicitar ayuda cuando existan casos de violencia.
- Mejorar la salud sexual y reproductiva de las mujeres con discapacidad, encontrando espacios con el fin de poder compartir y aprender sobre el placer, autoconocimiento y sexualidad.

05.Servicios

1. Información, atención y apoyo social

Desde Amanixer, ofrecemos un servicio de información, atención y asesoramiento en materia de mujer y discapacidad. Se pretende garantizar a las usuarias, una atención cercana, personalizada, adecuada a sus necesidades y deseos.

Trabajamos para fomentar su empoderamiento, desarrollo personal, siempre velando por la igualdad de oportunidades y el ejercicio de la ciudadanía de pleno derecho. Desde una perspectiva integral e interseccional, alejándonos de un trato paternalista.

Este servicio está dirigido a mujeres con discapacidad y a sus familias. También a mujeres cuidadoras de personas con discapacidad o dependencia. Además, está abierto a aquellas entidades o colectivos que tengan algún interés en aproximarse a este ámbito, así como a la sociedad en general.

Con este servicio se pretende encontrar una respuesta clara y útil a las cuestiones diversas y complejas planteadas por las usuarias. Para ello se han realizado actuaciones preventivas, tratamiento social, intervenciones necesarias en situaciones de necesidad social y su evaluación.

Uno de los grandes problemas a los que se enfrenta nuestro colectivo de atención es la falta de información. Esto hace que exista una importante carencia de recursos y servicios específicos, pero además la desinformación de las propias mujeres con discapacidad sobre los escasos recursos existentes dificulta enormemente el acceso a los mismos.

Con respecto a las usuarias con discapacidad y sus familias se trabajan sobre todo temáticas en torno a la resolución de posibles conflictos, mejora de la comunicación, desinfrantilización y prevenir o actuar ante posibles situaciones de violencia.

También se trabaja intentando dar solución a problemas comunes que por falta de herramientas o recursos necesitan de un apoyo externo, como puede ser la búsqueda de vivienda, de empleo, formación etc.

Las trabajadoras sociales han atendido a un total de **260 mujeres** a lo largo del presente año, lo que presenta un aumento en cuanto al año anterior. En Zaragoza se han atendido a 120 mujeres con discapacidad, en Huesca 68 usuarias y 72 en Teruel. Se han llevado a cabo un total de **698 intervenciones sociales**, de las cuales 292 han sido en Zaragoza, 244 en Huesca y 162 en Teruel.

Las actuaciones realizadas a través del servicio han sido:

- Diagnóstico social
- Intervenciones sociales
- Información y orientación especializada y específica
- Actuaciones preventivas
- Itinerario individual personalizado

2. Atención psicológica individual y de grupo

Si en la fase de acogida las Trabajadoras Sociales consideran que es necesaria esta intervención, se incorporará a la usuaria a un programa de atención psicológica, dependiendo de la problemática podrá ser individual o grupal.

Con la situación desarrollada a raíz de la pandemia, se han presentado nuevas necesidades para trabajar desde plano social y psicológico, sobre todo en relación con la soledad y la ansiedad por la gran incertidumbre que estamos viviendo, la precariedad laboral y económica y el aislamiento prolongado que genera sentimiento de soledad.

Este servicio es prácticamente gratuito para nuestras usuarias las cuales sólo aportan una pequeña cuota simbólica para asegurar su permanencia y compromiso con el programa. Para el desarrollo del servicio en función de la demanda, contratamos a un gabinete de psicólogas con amplia experiencia en el sector social y en la intervención con mujeres con discapacidad.

A lo largo de 2024, **95 mujeres** han sido usuarias del servicio de terapia, creciendo en casi un tercio en número de participantes del servicio de terapia, con un total de **905 sesiones**.

Este año también hemos continuado con nuestro **grupo terapéutico de apoyo mutuo**, en el que guiadas por una terapeuta las participantes crean lazos y desarrollan herramientas para mejorar su salud mental y ampliar su red de apoyo y cuidados. En estos grupos de apoyo han participado un total **de 10 mujeres en sus 10 sesiones**.

3. Rehabilitación

Dado que uno de nuestros objetivos es la prevención de la dependencia y la promoción de la autonomía personal, en el 2023 hemos seguido desarrollando el servicio de rehabilitación. Desde este servicio se ha dado opción a sesiones de fisioterapia individual, clases de espalda sana y gimnasio adaptado, según el tratamiento prescrito por una médica rehabilitadora, teniendo en cuenta la dolencias, discapacidad, enfermedades y situación concreta de cada participante.

Gracias a este servicio, se ha podido tratar todo tipo de patologías físicas, así como ayudar a la gestión del dolor, prevenir futuras dolencias y promover la autonomía personal de las mujeres con discapacidad participantes del programa.

Un total de **16 mujeres con discapacidad hacen uso de este servicio**, participando 12 mujeres en el servicio de fisioterapia individual, 4 mujeres han participado en los talleres de espalda sana y 2 en la actividad de gimnasio rehabilitador.

06. Buenas prácticas

Trabajo en red y participación social

Tal y como está estructurada la sociedad y el tejido asociativo, vemos de vital importancia la necesidad de trabajar en red y nutrirnos de los recursos y organizaciones existentes para facilitar la autonomía personal de las mujeres con discapacidad y favorecer la plena inclusión social.

Es necesario intervenir de manera transversal en todas las organizaciones para que nuestras necesidades sean cubiertas y tengan salida en la sociedad en general.

Por ello, uno de nuestros objetivos es participar en colaboración con otras entidades en todas aquellas campañas de sensibilización, charlas, jornadas que puedan suponer un espacio donde romper los estereotipos negativos relaciones con el género y la discapacidad y que sirva a su vez para denunciar las discriminaciones directas e indirectas.

Así pues, colaboramos con diferentes organismos participando proactivamente en sus actividades:

- Coordinamos Comisión de la Mujer de CERMI Aragón formada por entidades del mundo de la discapacidad donde se trabajan cuestiones de género
- La Mesa de la Mujer de CERMI Aragón y el Instituto Aragonés de la Mujer donde se trasladan diferentes necesidades y se trabaja por la inclusión de las mujeres con discapacidad en cualquier proyecto, normativa o actividad.
- Presidimos CEMUDIS
- Participamos en la Comisión de Género de COCEMFE Estatal
- Participamos en el Consejo Sectorial de Igualdad del Ayto de Zaragoza
- Formamos parte de COCEMFE Aragón y CERMI Aragón

Por otro lado, se han realizado varias visitas a entidades y asociaciones, con el fin de conocer los recursos existentes y buscar una colaboración y coordinación entre todas:

- ASAPME Huesca
- PARKINSON Huesca
- AODEM
- COCEMFE (programa de empoderamiento)
- INSERTA Empleo (Programa mujeres modo ON)
- Cruz Roja
- IES Ramón y Cajal Huesca
- Hospital Obispo Polanco
- Consejo de Salud Teruel Ensanche
- Asociación de vecinos La Encarnación
- Programa Mi Casa ATADI
- Programa RUMBO COCEMFE
- Consejo de Salud Teruel Centro
- Hogar del mayor IASS Jaca
- AFIFASEN
- Plena Inclusión
- Fundación Amantes de Teruel
- Servicios Sociales Ayuntamiento Teruel

07.Sensibilización

Además, durante 2023 hemos realizado distintas actividades de sensibilización a lo largo del territorio aragonés:

- Charla: Exposición Comic Mujer y discapacidad en Fundación DFA (Programas de Cualificación Profesional)
- Asistencia: Charrada feminista: El día a día de la violencia de género en Huesca. 8M Huesca
- Asistencia: Acto Ayuntamiento Zaragoza 8M
- Participación: Mesa redonda: Horizontes feministas, ¿Qué ponemos en el centro? 8M Teruel
- Asistencia: Presentación centro apoyo violencia sexual. IAM
- Asistencia: Presentación asociación Pan y Rosas. Proyección cortos finalistas en femenino. Asociación oscense Pan y Rosas
- Presentación: Amanixer: Guardia Civil - Equipo REDO Teruel
- Participación: Comisión Permanente Consejo Sectorial Igualdad. Ayuntamiento de Zaragoza
- Participación: Mesa de Trabajo Sensibilización en Igualdad del Consejo Sectorial de Igualdad. Ayuntamiento de Zaragoza
- Charla: Mujer y discapacidad. Proyecto Propósito. Comarca de Ribagorza (Huesca)
- Charla: Mujer y discapacidad. CEOE-Certificado Profesionalidad Igualdad
- Presentación: Consejo de salud de Teruel
- Charla: Mujer y discapacidad. Asociación Vecinos Parque Goya
- Charla: Mujer y discapacidad. Certificado de Profesionalidad Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones. Fundación DFA
- Charla: Formación Mujer discapacidad y violencia. ASPACE BIZKAIA
- Participación: Enrédate. Evento entidades COCEMFE
- Asistencia: Jornada Nuevo Baremos Discapacidad. IASS
- Participación: II Encuentro comunitario profesionales Cruz Roja. Huesca
- Charla: Mujer y discapacidad. 10ª Jornada contra las violencias machistas: colectivos vulnerables
- Charla: Presentación Amanixer. Grado Superior TSEAS
- Participación: Grupo de trabajo del consejo de salud del centro Teruel

A lo largo del año 2023, Amanixer ha aparecido 52 veces en los medios de comunicación, incluyendo medios digitales, impresos, televisión y radio, a nivel local, autonómico y nacional.



08.Actividades

1. Grupos de apoyo

Grupo de apoyo mutuo

El cuidado de la salud mental y emocional es indispensable para las mujeres con discapacidad y es por ello por lo que desde Amanixer hemos querido seguir con nuestros grupos de apoyo mutuo.

Estos grupos se han llevado a cabo en Zaragoza, Huesca y Teruel y ha tratado de ser un espacio mensual para trabajar estrategias para el manejo de situaciones de la vida cotidiana de las mujeres además de un lugar de encuentro. En él se fomenta el autocuidado y las relaciones interpersonales de manera sana y respetuosa entre mujeres.

Se ha llevado a cabo en las tres provincias de manera continuada.

- En Zaragoza se ha realizado una vez al mes y han participado un total de 16 mujeres.
- En Huesca se han realizado los días 24 de febrero, 31 de marzo, 27 de abril, 25 de mayo, 15 de junio, 14 de septiembre, 31 de octubre, 23 de noviembre y 20 de diciembre y han participado entre 3 y 10 mujeres por sesión
- En Teruel se han realizado los días 27 de abril, 25 de mayo, 28 de septiembre, 19 de octubre, 23 de noviembre y 21 de diciembre y han participado entre 3 y 8 mujeres por sesión.



Vivir con discapacidad

Un espacio online donde se trataron asuntos que tienen que ver con la gestión de cambios y las relaciones humanas en un clímax de confianza y seguridad. Impartido por una trabajadora social y una psicóloga, este taller ayudó a las mujeres que participaron a encontrar un lugar seguro donde expresarse y compartir sus experiencias sobre la discapacidad.

Este grupo se realizó los segundos miércoles de cada mes de manera Online. Han participado 9 mujeres. Este grupo estuvo guiado por espacio ÍTACA.

Taller de ganchillo “Tejiendo Redes”

En Zaragoza también se ha continuado con el taller de “tejiendo redes” el cual se trata de ser un punto de encuentro entre mujeres para fomentar las redes de apoyo mutuo mientras se enseñan técnicas de ganchillo. La actividad de tejer en sí reporta beneficios a las mujeres que participan mientras que crea vínculos sociales entre ellas.

Se ha realizado una vez al mes con dos grupos y en él han participado 15 mujeres.



2. Talleres

Taller de Teatroterapia

En Amanixer uno de los objetivos principales es fomentar la salud mental en las mujeres con discapacidad. Es por ello por lo que se ha realizado el taller de teatroterapia, en el que se creó un grupo de mujeres a las que les interesa el teatro o que buscaban establecer nuevas relaciones sociales.

Se realizaron diferentes ejercicios físicos, juegos estratégicos y técnicas especiales que hacen de la actividad teatral un instrumento significativo para la comprensión y búsqueda de soluciones a problemas sociales e intersubjetivos. Este taller se ha realizado con carácter semanal, todos los lunes de cada mes exceptuando los meses de julio y agosto.

En él han participado un total de 14 mujeres.

Taller Literario: EscriViendo, callada no estás más guapa

Este taller se planteó con el objetivo de ayudar a las mujeres con discapacidad a mejorar su autoestima y fomentar su autonomía, animarlas a reconocerse como valiosas y diferentes pero iguales. Entre dos mujeres especializadas en literatura y escritura en clave de género, este taller fue un lugar de encuentro para reconocerse en las voces de algunas autoras que habían convivido con alguna discapacidad.

Se realizó los días 9, 16, 23 de noviembre y en él participaron 10 mujeres.

Taller Alfabetización tecnológica

La enorme y rápida digitalización de los procesos personales y de casi todas las áreas de nuestras vidas ha hecho que se haya incrementado la brecha digital que existe entre las mujeres con discapacidad. Esto ha supuesto un mayor aislamiento social e imposibilidad de realizar trámites sencillos online.

Así pues, gracias a estos talleres, hemos podido confrontar esta situación, donde se ha pretendido que las mujeres con discapacidad adquieran conocimientos funcionales que ayuden a su autonomía personal y que repercutan en su día a día, fomentando su independencia y empoderándolas en sus propios procesos y gestiones.

Se realizaron tres talleres de alfabetización tecnológica, en los meses de febrero, junio y noviembre, respectivamente. En los talleres de alfabetización tecnológica han participado 27 mujeres en total.

Caminata consciente

Desde Amanixer se quiso realizar una actividad al aire libre que tuviera en cuenta a las mujeres con discapacidad. Es por ello por lo que se realizó una “Caminata Consciente”, que se llevó a cabo con el fin de generar lazos de unión entre las participantes.

Se fomentaron hábitos saludables para mejorar la salud física y mental y, conectando con el entorno y con el resto de las compañeras, se pudo fortalecer algunas emociones positivas.

Se realizaron dos caminatas, una en el mes de junio y otra en el mes de octubre y en ellas participaron un total de 11 mujeres.



Taller de ArteTerapia

A través del arte, en este taller se trabajó la expresión y la gestión emocional para afrontar los pensamientos y sentimientos de una manera saludable y compartida. Gracias a las profesionales que lo impartieron, se pudo crear un grupo de mujeres que utilizaron técnicas de las artes plásticas como medio de comunicación y expresión.

El taller se realizó los días 12,19 y 26 de septiembre y participaron un total de 9 mujeres.

Taller de autocuidado

Mediante este taller se trabajaron técnica de autocuidado y de buen trato hacia una misma para mejorar la autoestima y el empoderamiento a través de dinámicas grupales y colaborativas.

Se realizó en Zaragoza los días 2, 9 y 16 de marzo y participaron un total de 6 mujeres.

Taller de defensa personal

En este taller se trabajaron técnicas de defensa personal para mujeres con discapacidad a través de dos disciplinas: el empoderamiento femenino y técnicas prácticas de defensa personal adaptadas a cada cuerpo.

El taller se realizó el 8 y 9 de junio y en el participaron 10 mujeres.

Taller Vivir con Dolor Crónico

Esta actividad permite a algunas de las usuarias de Amanixer, que viven con algún tipo de dolencia a raíz de su discapacidad, adquirir herramientas para gestionar el dolor crónico. Mediante guías y ejercicios para poder tratarlo de manera positiva, las participantes encontraron un grupo donde poder explicar sus diferentes experiencias y compartirlas con otras mujeres que viven una situación parecida.

Este taller se llevó a cabo en las dos de las tres provincias.

- En Zaragoza se realizó los días 4,11,18 y 25 de mayo
- En Teruel se realizaron los días 16,23 y 30 de octubre

En total participaron 14 mujeres.

Taller de Gestión Emocional

Trabajar el aspecto emocional es primordial para la salud mental relacional de las mujeres con discapacidad. Durante las sesiones, se pudo trabajar las distintas

emociones que podemos sentir y la manera de encontrar la mejor manera posible para gestionarlas. Tuvo lugar en las tres provincias.

- En Zaragoza se realizó los días 5, 19 y 26 de octubre y en él participaron 10 mujeres
- En Huesca se realizó los días 4, 11, 18 y 25 de mayo y en él participaron 12 mujeres
- En Teruel se realizó los días 9, 23 y 30 de marzo y en él participaron 7 mujeres

Taller de Suelo Pélvico

En las tres provincias, el taller de suelo pélvico permitió a las participantes recibir información sobre temas relacionados con el suelo pélvico además de ofrecer herramientas para prevenir y tratar consecuencias tales como la incontinencia, la musculatura o diferentes dolencias.

Gracias a una profesional de la fisioterapia especializada en cuidado y fortalecimiento del suelo pélvico, se han realizado actividades y talleres dirigidos a mujeres con discapacidad.

Además de que se ha tenido muy presente la necesidad de contar con participantes con enfermedades crónicas que nunca encuentran espacios que contemplen sus particularidades

- En Zaragoza se realizó los días 12,19 y 26 de febrero y participaron 13 mujeres
- En Huesca se realizó los días 7 y 14 de junio participaron 9 mujeres
- En Teruel se realizó los días 20, 27 y 2 de abril y participaron 6 mujeres



Taller sobre Menopausia

Este taller tenía el objetivo de crear un espacio donde obtener información y compartir reflexiones que ayudaran a sustituir creencias negativas sobre la menopausia por otras más positivas.

Las participantes aprendieron, gracias a una profesional de la Cooperativa “Desmontando a la Pili” en Zaragoza y Teruel, a conocer mejor su cuerpo, aceptarse y expresarse libremente entorno a la menopausia desde un prisma más sano, constructivo y gratificante.

En Huesca fue impartido por una especialista en fisioterapia que aportó una visión muy enriquecedora a las participantes.

- En Zaragoza se realizó el 15 y 22 de marzo y participaron 10 mujeres
- En Huesca se realizó los días 12 y 19 de septiembre y participaron 9 mujeres
- En Teruel se realizó los días 20, 27 y 2 de abril participaron 6 mujeres

Taller sobre “Rumia y preocupaciones”

Con el objetivo de mejorar la salud cognitiva y mental de las mujeres con discapacidad, se realizó un taller para aprender a trabajar la rumia y preocupación a través de técnicas como el mindfulness y la atención plena en el día a día. Las usuarias obtuvieron herramientas para ser consciente de su realidad y su mundo, lo que ha conllevó un sentimiento de seguridad, autonomía y empoderamiento compartido.

En taller se realizó los días 1, 8 y 15 de febrero y en él han participado 10 mujeres.



Taller de “Buen trato para profesionales”

Con motivo de trabajar la mejor gestión del proceso de discapacidad, creemos que formar a profesionales de distintos ámbitos sobre el buen trato en mujeres con discapacidad es esencial para mejorar todo el proceso.

Durante este año se ha formado a profesionales de diversas áreas de la salud para que conozcan las diversas realidades del colectivo, fomentando así el buen trato a las mujeres con discapacidad.

El taller se realizó el 28 de febrero de manera online y en él participaron 14 profesionales.

Espacio de relajación

Desde **Teruel** se realizó una sesión de yoga al aire libre con el objetivo de conectar con el silencio y la naturaleza. Las participantes pudieron disfrutar de un espacio de relajación compartido donde liberar el cuerpo y la mente gracias a la Asociación Cultural Yoga de Teruel.

Se realizó el día 15 de junio y en él participaron 10 mujeres.

Charla paciente Activo

En **Zaragoza** tuvo lugar una charla que abordó la perspectiva de la mujer con discapacidad y paciente de enfermedad crónica. Fue impartida por una de las colaboradoras de Amanixer que, por su experiencia, pudo hablar de diferentes herramientas para abordar el diagnóstico y aportar consejos para una mejor gestión de la enfermedad.

Se realizó el 30 de octubre y en él participaron 14 mujeres.

Taller de Aceptación y afrontamiento del diagnóstico

Es fundamental trabajar en las primeras etapas de adaptación al diagnóstico de una enfermedad o discapacidad y es por ello por lo que en Huesca tuvo lugar el Taller de Aceptación y afrontamiento del diagnóstico.

En él las participantes pudieron adquirir algunas herramientas de gestión ante diferentes situaciones con el proceso por el que están pasando.

Este taller se realizó los días 6 y 9 de marzo y participaron un total de 11 mujeres.

Taller de Sexualidad

Hablar sobre sexualidad es primordial para conocerse mejor y disfrutar libremente de nuestro cuerpo. En Teruel se realizó este taller que buscó crear un espacio de mujeres con y sin discapacidad que fomentara el acceso a la información y a la posibilidad de habla y escucha en cuestiones relacionadas con la vivencia de la sexualidad.

Gracias a una profesional especializada en el tema se crearon ejercicios de reflexión individual y grupal y se combinó la teoría con la práctica en dinámicas muy interesantes.

Este taller se realizó los días 7, 14 y 21 de septiembre y participaron un total de 10 mujeres.

Taller Control Postural

La higiene postural consiste en una óptima colocación de tu cuerpo para protegerlo y evitar dolencias o lesiones. En este caso un grupo de mujeres con y sin discapacidad en Huesca tuvieron la oportunidad de realizar el taller de control postural.

En él obtuvieron conocimientos sobre educación postural y aprendieron, gracias a un profesional de la Fundación Dfa, técnicas para cuidar la postura corporal.

El taller se realizó los días 10 y 17 de noviembre en modalidad presencial y participaron 17 mujeres.



Charla de prevención de Violencia de Género

En relación con el 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, se realizó, en Teruel, una actividad para dar a conocer, identificar y debatir la problemática de la violencia de género.

Se creó un espacio en el que las asistentes, junto con la profesional que la impartió, derribaron mitos románticos y trataron las relaciones sanas. Se realizó el día 29 de noviembre y participaron 10 mujeres.

Concierto de Musethica

Musethica es la organización de jóvenes músicos y músicas que acercan la música clásica a la sociedad. Desde Amanixer se llevó a cabo un encuentro donde mujeres con y sin discapacidad y alumnado de la Fundación Dfa pudieron disfrutar de un concierto gratuito.

En él pudieron conocer y escuchar grandes clásicos, así como conocer a los integrantes del grupo. Se realizó el 27 de abril.



08.CAMPAÑAS

1. Campaña por el 8M 2023: “Un futuro sin estereotipos”: [Puede consultarse aquí](#)

Un “futuro sin estereotipos” es el mensaje que lanza Amanixer con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, que sirve para reflexionar sobre los estereotipos que continúan muy presentes hoy en día sobre las mujeres con discapacidad.

El vídeo recorre diferentes situaciones del pasado de la protagonista en las que, incluso hoy en día, es muy común enfrentarse a estereotipos: una entrevista de trabajo, una conversación con una compañera, la entrada en un evento... La mujer protagonista revive todas ellas de nuevo para, finalmente, descubrir que, en el presente y gracias a la educación y normalización de la discapacidad, una madre y su hijo, libres de estereotipos, la ven como una persona más.

2. Campaña por el 25N 2023: “La pandemia continua”: [Puede consultarse aquí](#)

Amanixer presenta un vídeo de concienciación para sensibilizar sobre las violencias hacia las mujeres con discapacidad con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

La campaña de este 25 de noviembre se centra en transmitir un mensaje a la sociedad: las violencias hacia las mujeres son una pandemia en la sombra que continúa y que solo podremos acabar con ella unidas y unidos, a través de la educación, el respeto a la diversidad y la tolerancia.

El vídeo representa una rueda de prensa en la que la presidenta del Gobierno de España explica por qué la pandemia continúa y es tan peligrosa, comparando la Covid-19 con la violencia hacia las mujeres, para incidir en la importancia de invertir los mismos esfuerzos en enfrentarla y erradicarla.

3. Mujer, discapacidad y cómic ¡Más capaces que nunca!

Nueva exposición de cómic sobre mujer y discapacidad de Amanixer por el Día de las Personas con Discapacidad. Por el **3 de diciembre, Día de las Personas con Discapacidad**, Amanixer presenta su nueva exposición de cómic de mujeres con discapacidad junto a Sara Jotabé y en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza.

Las 12 tiras de cómic de la exposición relatan anécdotas e historias reales y sorprendentes de mujeres con discapacidad con un toque de humor.

La muestra recoge las tiras presentadas en 2023.

4. Exposición itinerante de cómic sobre mujeres con discapacidad

La muestra es un recopilatorio de las viñetas de cómic lanzadas en redes sociales durante todo el año 2023 y que reflejan el día a día de las mujeres con discapacidad con un toque de humor e ironía.

Tiras de cómic sobre historias reales de mujeres con discapacidad y sus reivindicaciones de derechos tan básicos como una sexualidad plena, inclusión en la sociedad, autonomía e independencia, eliminación de barreras arquitectónicas y, sobre todo, la normalización de la discapacidad.

A la exposición le acompaña un libro ilustrado con las tiras de cómic y con algunas reflexiones y actividades para trabajar en las aulas. Además, desde el folleto puedes acceder, a través de un código QR, a una audioguía donde describimos cada una de las tiras para que sean accesibles para personas con discapacidad visual.

Esta exposición ha recorrido 29 centros educativos, entidades, instituciones... durante todo el 2023.



09. RESULTADOS



En este año 2023 hemos centrado nuestra atención y actividades en la prevención de la dependencia y el fomento de la autonomía de las mujeres con discapacidad, además de mejorar su salud física y mental, generando un impacto positivo en su calidad de vida.

Nuestro objetivo este año ha sido acompañar, apoyar y asesorar a las mujeres con discapacidad para facilitar el desarrollo de su vida diaria en igualdad de oportunidades, dotando de herramientas para un mejor manejo de su salud mental y física, así como la detección y protección ante situaciones de violencia.

Además, este año hemos seguido en nuestra línea de seguir rompiendo la brecha digital de las mujeres con discapacidad.

Retos del futuro

A lo largo del año 2023, Amanixer se ha mantenido firme en su compromiso de promover la inclusión total de mujeres con discapacidad, buscando crear entornos libres de violencia y discriminación para fomentar su desarrollo personal.

El objetivo era claro: ofrecer una atención de calidad y expandir su alcance para beneficiar a más mujeres, especialmente aquellas en entornos rurales que a menudo carecen de recursos y atención adecuada.

Durante este año, nos propusimos metas específicas, como **mejorar el empoderamiento y la salud mental de las mujeres con discapacidad, ampliar la capacidad de atención en provincias de Huesca y Teruel**, y estabilizar y expandir servicios esenciales como es la rehabilitación. Y por ello, a través de estas líneas de acción, **hemos conseguido consolidar el equipo de trabajo de Huesca y Teruel y ampliar nuestros servicios de terapia y rehabilitación.**

Es importante destacar que hemos crecido, tanto en el número de usuarias atendidas por Amanixer, como en el número de colaboradoras y participantes en los distintos recursos de la entidad.

Desde Amanixer somos conscientes de que aún queda mucho camino por avanzar hasta lograr la igualdad real de las mujeres con discapacidad, por ello desde nuestra entidad seguimos con el compromiso de seguir trabajando por el desarrollo integral y la igualdad de las mujeres con discapacidad.



Zaragoza

Concepción Saiz de Otero, 10
50018 Zaragoza
682 728 686
info@amanixer.es

Huesca

Aragón, 3
22006 Huesca
680 145 843
huesca@amanixer.es

Teruel

Ripalda, 5
44001 Teruel
696 576 700
teruel@amanixer.es

www.amanixer.es

#HaznosVisibles

