

## TALLER

# EMPODERAMIENTO

Eginaren Eginez organiza un TALLER DE EMPODERAMIENTO para mujeres.

El objetivo es aprender a responder ante agresiones de violencia de género de una forma física y emocional dirigido a **mujeres con discapacidad** mayores de 18 años.

### CONTENIDO

- Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias.
- Búsqueda de mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.
- Generar un espacio que posibilite el concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres.
- Dotar a las mujeres de recursos y herramientas para identificar las agresiones.
- Mitos y realidades en torno a la violencia. Valorar las repercusiones individuales y colectivas de la misma.

### ¿CUÁNDO?

DOS SESIONES de tres horas de duración, los **miércoles 12 y 19 de noviembre**, de 18 a 21 h, en el Aula 4 de EL SEMINARIO en Beato Tomás de Zumárraga.

Disponemos de una sala amplia, cómoda y accesible para la actividad que estará dinamizada por una formadora especializada en igualdad.

### ¡APÚNTATE!

Deja un mensaje en el **945 22 55 16** o escribe a **info@eginez.org**.

Te esperamos!!!!

Subvencionado por el  
Servicio de Igualdad del  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz e IFBS.



Las sesiones constan de dos bloques interrelacionados:

### **BLOQUE PSICOLÓGICO**

Técnicas de autoestima, rol-playing, debates, psicodrama, puestas en común de experiencias personales, técnicas de relajación...

Dirigido a lograr el descubrimiento de nuestros propios recursos y fuerza.

Trabajaremos los siguientes puntos:

- La mirada
- La voz
- La comunicación no verbal
- Aprender a decir NO
- El estado de tranquilidad y calma
- Qué hacer ante una situación de agresión



### **BLOQUE FÍSICO**

Técnicas eficaces y fáciles de aprender que reforzarán la seguridad que hemos adquirido con las técnicas psicológicas y nos enseñarán respuestas más concretas.

Después de un adecuado calentamiento y de trabajar técnicas físicas de base (ataque, defensa, técnicas para soltarse...) el grupo tiene la oportunidad de poner en práctica estas técnicas de forma individual y en parejas.

El alumnado cumplimentará un cuestionario de valoración de la actividad.

# REHABILITACIÓN



El HUA deja a Álava sin piscina terapéutica al reorganizar el servicio de rehabilitación y a las personas con diversidad funcional sin el tratamiento adecuado para mejorar la calidad de vida e ir atajando las complicaciones que van apareciendo, como la espasticidad, dolor, reagudización de la patología...

**Se cargan la única piscina pública terapéutica de Álava.**



# ¿POR QUÉ PISCINA TERAPEÚTICA??

Las instalaciones acuáticas configuran a día de hoy un medio único e imprescindible para el mantenimiento físico de las personas con diversidad funcional. El agua provoca una sensación de gravedad menor que la que nos concierne en el exterior, por lo que el proceso de rehabilitación se facilita y en muchos casos se acelera.

La rehabilitación en la piscina se ha convertido en una de las técnicas más recurridas.

Las piletas adquieren una serie de modificaciones estructurales que facilitan en gran medida la realización de los ejercicios destinados a la rehabilitación física. Mejorar la movilidad o aumentar el nivel de energía muscular forman parte de los objetivos de estas instalaciones.

Existen dos propiedades físicas del agua que son consideradas como fundamentales para la realización de estos ejercicios: la disminución de la gravedad cuando la persona está dentro de la piscina y la viscosidad que presenta el líquido.

Cuando la rehabilitación pasa por el trabajo de articulaciones, cuyo objetivo principal es recuperar la máxima movilidad posible, el agua se convierte en un elemento esencial para disminuir la descarga de peso. De esta forma, la flotabilidad que se experimenta en la piscina permite realizar el mismo trabajo que se llevaría a cabo fuera del agua pero con una fuerza menor sobre la parte del cuerpo lesionada.

Las personas con diversidad funcional que accedemos a los beneficios de la piscina terapéutica requerimos tratamientos que duren toda la vida, porque tenemos patologías crónicas, y son eficaces a la hora de mejorar nuestra calidad de vida, y detener las complicaciones que van apareciendo.

**EGINAREN EGINEZ** considera que todas las personas con discapacidad deberían tener acceso a los servicios de rehabilitación integral, incluidos los proporcionados en piscina terapéutica.

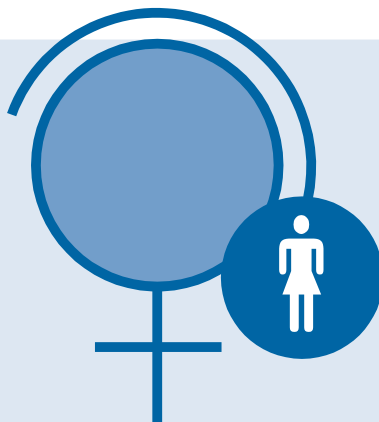
**EGINAREN EGINEZ** insta a los poderes públicos de nuestra comunidad autónoma a crear, dotar, poner en funcionamiento servicios integrales de rehabilitación y recuperación, en lugar de cercenar los ya existentes y minorar la oferta de servicios.





## AYUDAS PARA LA ACCESIBILIDAD

La Asociación se ha dirigido a todos los Ayuntamientos de la provincia haciéndoles partícipes de la convocatoria de ayudas para la elaboración o actualización de planes de accesibilidad y para la ejecución de obras de mejora que garanticen la accesibilidad en el entorno urbano y de las edificaciones, recogidas en la ORDEN de 30 de julio de 2014, del Consejero de Empleo y Políticas Sociales.



## 25 DE NOVIEMBRE

El 25 de noviembre te esperamos en las movilizaciones de la

PLATAFORMA FEMINISTA DE GASTEIZ para luchar contra la violencia hacia las mujeres.

**Todas y todos a la calle!**

**! NO MÁS VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES !**



Beato Tomás Zumárraga Dohatsua, 96-98 bajo/behea  
01009 VITORIA-GASTEIZ

Tfno./Fax: 945 225516

eginez@euskalnet.net / info@eginez.org

Apartado de correos 2048

[www.eginez.org](http://www.eginez.org) [www.ponteenmilugar.eu](http://www.ponteenmilugar.eu)