

# Memoria 2024



## 01. Presentación

Fundada en 2012, Amanixer ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, consolidándose como un referente en la atención y apoyo a las mujeres con discapacidad de nuestra región. En este tiempo, hemos ampliado nuestros servicios, actividades y nuestra presencia en el tejido social y asociativo.

La asociación surge de un grupo de profesionales comprometidas con el ámbito social, entre ellas mujeres con discapacidad, que, desde su experiencia personal y laboral, han identificado las desigualdades y discriminaciones que enfrentan las mujeres con discapacidad.

Las mujeres con discapacidad se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad. A las barreras y discriminaciones derivadas de la discapacidad, se suman las propias del género, diversidad sexual, lugar de procedencia etc. lo que multiplica los obstáculos y dificulta su plena inclusión en la sociedad. Esta discriminación interseccional ha sido históricamente ignorada.

Esta discriminación se traduce en una mayor marginación social, menor nivel educativo, índices más altos de analfabetismo, un acceso limitado al empleo y a puestos de responsabilidad, una mayor vulnerabilidad a la violencia (tanto de pareja como de familiares y profesionales de la asistencia), y una dependencia económica y emocional más acentuada. Además, se observa un aislamiento social creciente, menores oportunidades de desarrollo personal y profesional, desprotección en el ámbito sanitario y una falta de acceso a derechos sexuales y reproductivos.

Ante esta realidad, y con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de las mujeres con discapacidad, nace Amanixer: un proyecto dedicado a mejorar su calidad de vida, defender sus derechos y promover su plena inclusión en la sociedad.

## 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 Martínez 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 activa
- 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, brindamos un espacio de información, orientación y apoyo dirigido a mujeres con discapacidad. Nuestro objetivo es ofrecer una atención cercana y personalizada, adaptada a sus necesidades y aspiraciones. Trabajamos para fortalecer su autonomía y desarrollo personal, siempre desde una perspectiva de igualdad de oportunidades y derechos, evitando enfoques paternalistas y apostando por un acompañamiento integral, teniendo en cuenta todas las variables que influyen a nivel interseccional.

Este servicio está destinado a mujeres con discapacidad, sus familias y mujeres cuidadoras de personas con discapacidad o dependencia. Asimismo, está abierto a entidades, colectivos y cualquier persona interesada en conocer más sobre esta realidad, promoviendo una sociedad más inclusiva y sensibilizada.

Buscamos proporcionar respuestas claras y efectivas a las diferentes situaciones que enfrentan las usuarias. Para ello, desarrollamos acciones preventivas, intervenciones sociales y un seguimiento continuo de cada caso.

Uno de los principales desafíos es la falta de información, lo que limita el acceso a recursos específicos. Por ello, además de asesorar sobre recursos de vivienda, empleo o formación, abordamos también conflictos familiares, fomentamos la autonomía y trabajamos en la prevención de la violencia, garantizando un apoyo integral y adaptado a cada situación.

Durante el año 2024 las trabajadoras y técnicas sociales de la entidad han atendido a un total de **273 mujeres**. En Zaragoza se han atendido a **185 mujeres con discapacidad o cuidadoras**, en Huesca **50 usuarias** y **38 en Teruel**. Se han llevado a cabo un total de **840 intervenciones sociales**, de las cuales **515 han sido en Zaragoza**, **168 en Huesca** y **157 en Teruel**.

Servicio de información, acompañamiento y apoyo social				
	Zaragoza	Huesca	Teruel	Total
Intervenciones realizadas	515	168	157	840
Mujeres atendidas	185	50	38	273

### 2. Atención psicológica individual

En los últimos años, y especialmente con la compleja situación socioeconómica actual, han surgido nuevas necesidades en el ámbito social y psicológico. La soledad, la ansiedad provocada por la incertidumbre, la precariedad laboral y económica, la falta de accesibilidad, así como el aislamiento prolongado, han generado un mayor impacto en la salud mental de las mujeres con discapacidad. Es por ello, que en los últimos años se ha producido un incremento en la demanda del servicio de apoyo psicológico de Amanixer. Por esta cuestión, en 2024 hemos incorporado al equipo a una psicóloga propia para garantizar una atención más cercana, continua y especializada.

El servicio de terapia individual ofrece un espacio de apoyo emocional y psicológico adaptado a sus necesidades específicas. A través de sesiones individuales se

trabajan aspectos como la gestión emocional, el fortalecimiento de la autoestima y empoderamiento, la resolución de conflictos y la desinfantilización. Además, se abordan situaciones de violencia, ansiedad, estrés y otros desafíos que pueden afectar su bienestar. Todo ello con un enfoque con perspectiva de género, inclusivo, respetuoso y orientado a potenciar su autonomía y calidad de vida.

A lo largo de 2024, **94 mujeres han sido usuarias del servicio de terapia, con un total de 1.183 sesiones.**

Servicio de terapia psicológica individual				
	Zaragoza	Huesca	Teruel	Total
Intervenciones realizadas	986	161	36	<b>1.183</b>
Mujeres atendidas	73	13	8	<b>94</b>

### 3. Rehabilitación

Dado que uno de nuestros objetivos es la prevención de la dependencia y la promoción de la autonomía personal, desarrollamos un servicio de rehabilitación para trabajar en esta línea. Desde este servicio se ha dado opción a:

- Sesiones de fisioterapia individual
- Clases de espalda sana
- Clases de entrenamiento funcional
- Gimnasio adaptado

Todo ello, 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 **44 mujeres con discapacidad** han hecho uso de este servicio en 2024, participando **36 mujeres en el servicio de fisioterapia individual, 5 mujeres en los talleres de espalda sana, 1 mujer en el grupo funcional para mujeres y 2 en la actividad de gimnasio rehabilitador.**

Servicio de rehabilitación				
	Zaragoza	Huesca	Teruel	Total
Intervenciones realizadas	128	14	13	<b>155</b>
Mujeres atendidas	39	3	2	<b>44</b>





## 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 colaborar con otras entidades en todas aquellas campañas de sensibilización, charlas, jornadas que puedan suponer un espacio donde romper los estereotipos negativas relaciones con el género y la discapacidad, y que sirva a su vez para denunciar las discriminaciones directas e indirectas que sufre el colectivo.

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: Contamos con convenios de colaboración con entidades de tercer sector como Fundación Dfa y AFDA (Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en 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:

- Fundación Secretariado Gitano Huesca
- ACCEM
- FADEMA
- COCEMFE (programa de empoderamiento)
- INSERTA (Programa mujeres modo ON)
- Centro de Salud Actur Sur Zaragoza
- AFIFASEN
- Servicios Sociales Ayuntamiento de Teruel
- AFDA
- Asociación 3yMás
- COCEMFE ARAGÓN
- YMCA
- AFIFASEN
- CRUZ ROJA

## 07.Sensibilización

Además, durante 2024 hemos realizado distintas actividades de sensibilización a lo largo del territorio aragonés, con el objetivo de dar a conocer la realidad de las mujeres con discapacidad, la discriminación interseccional y eliminar estereotipos y perjuicios:

- Charlas “Mujer y discapacidad”, 1º y 2º Clases Programas de Cualificación Inicial de Fundación Dfa
- Charla sobre “Mujer y Discapacidad”, dirigida a Certificado de Profesionalidad de INAEM
- Charla sobre “Mujer y Discapacidad”, en CEOE Zaragoza (Confederación de Empresarios) en el Certificado de Profesionalidad de Igualdad
- Charla sobre “Mujer, discapacidad y violencia”, solicitada por LAAAB, Aragón Abierto.
- Visita guiada Exposición Mujer y Discapacidad en la Casa de la Mujer, dirigido al certificado de profesionalidad de INAEM
- Aportaciones para pleno en el Ayto. de Zaragoza para el “Sistema Viogen”
- Participación Red Escuela de Salud
- Participación: Enrédate. Evento entidades COCEMFE
- Asistencia: Acto Ayuntamiento de Zaragoza, Conmemoración 25 noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.
- Mujer y discapacidad. CIPFP Montearagón. Ciclo formativo Atención sociosanitaria a personas en situación de dependencia.
- Presentación Amanixer. Unidad de hospitalización de media estancia y larga estancia salud mental “Santo Cristo de los Milagros”.
- Presentación Amanixer. Carrera de la mujer. Asociación Peña de Alba. Peñalba (Huesca).
- Presentación Amanixer. YMCA Huesca.
- Presentación Amanixer. Fundación secretariado gitano. Huesca.
- Participación: Charla en colaboración con Fundación Dfa "Trato adecuado a personas con discapacidad" en Programa experiencial Atención sociosanitaria a personas en situación de dependencia de Cruz Blanca. Huesca.
- Participación: Charla en colaboración con Fundación Dfa "Trato adecuado a personas con discapacidad" en el Ciclo Formativo de Grado Superior “Técnico Superior de Enseñanzas y Animación Sociodeportiva”.
- Charla Dirección General de Igualdad. Ayto. de Sodeto (Huesca).
- Charla Dirección General de Igualdad. Ayto. de Aniés (Huesca).
- Diversas charlas de sensibilización junto en Dfa Huesca y Teruel

A lo largo del año 2024, Amanixer ha aparecido en 14 ocasiones en medios de comunicación, incluyendo medios digitales, impresos, televisión y radio, a nivel local, autonómico y nacional. Esto es clave para que la realidad de las mujeres con discapacidad llegue a la sociedad en general.





## 08.Actividades

### 1. Grupos de apoyo

#### Grupo de apoyo mutuo

Entendemos que para las mujeres con discapacidad es esencial contar con redes de apoyo donde puedan sentirse comprendidas, respetadas y acompañadas en las diversas problemáticas sociales que enfrentan. A través de las actividades realizadas, las usuarias han tenido la oportunidad de construir relaciones de amistad, desarrollar sus habilidades sociales y aliviar el aislamiento y la soledad que muchas de ellas experimentan en su día a día. Así pues, se han efectuado los siguientes grupos:

#### Grupos presenciales de Ayuda Mutua En Zaragoza

Este espacio ha estado dirigido por una psicóloga sanitaria especializada. En este grupo se han podido exponer sus dudas, inquietudes y preocupaciones, respecto a su discapacidad, o cualquier otra cuestión de la vida diaria, con el fin de fomentar un mayor bienestar y mejorar su calidad de vida, al mismo tiempo que aumentan su red de apoyo. Se ha llevado a cabo una sesión grupal al mes (exceptuando julio y agosto) con duración de 1'30h. Se ha desarrollado en el centro Joaquín Roncal de Zaragoza de manera presencial, de enero a diciembre de 2024. En este grupo han participado 10 mujeres.

#### Grupo Tejiendo Redes

Este taller ha resultado ser un punto de encuentro entre mujeres, para fomentar las redes de apoyo mutuo y las relaciones sociales, mientras se ha enseñado la técnica de ganchillo. Esta actividad se llevó a cabo con periodicidad mensual, en sesiones de 1,30h horas una vez al mes, excepto en el periodo de verano (julio y agosto). Han participado un total de 10 mujeres.



### Paseos conscientes

Esta actividad se ha llevado a cabo con el fin de generar lazos de unión entre las participantes, combatiendo la soledad, al mismo tiempo que hemos fomentado hábitos de vida saludables y mejoramos la salud física y mental de las participantes. Durante los paseos, hemos realizado técnicas de meditación activa y atención plena.

Se han llevado a cabo 2 paseos, uno en octubre y otro en noviembre, buscando días en los cuales el clima fuese agradable, teniendo una duración de 2 horas cada uno. Han participado 11 mujeres con discapacidad.

### Grupo de prevención de violencia

Con el objetivo de prevenir la violencia en la adolescencia, se ha trabajado con un grupo de chicas adolescentes con discapacidad y sus familias. El grupo ha consistido en 8 sesiones de dos horas cada una. En este taller han participado 9 adolescentes/niñas con discapacidad. Todas en el tramo de edad de 9 a 13 años. También han participado los 9 núcleos familiares de las participantes. Durante las diferentes sesiones se han desarrollado distintas herramientas y recursos para trabajar la prevención de la violencia y el empoderamiento en jóvenes. Este grupo se ha realizado en colaboración con Fundación Dfa.

### Grupo apoyo mutuo Huesca

Para favorecer la creación de lazos sociales, trabajar la salud y la autonomía personal, en el grupo de apoyo de Huesca se han realizado paseos saludables una vez al mes en colaboración con Fundación Dfa. Esta actividad se realizó una vez al mes, exceptuando los meses de verano y participaron 12 mujeres.

### Grupo apoyo mutuo Teruel

Es un espacio de dos horas de duración donde cada mes se han tratado diferentes temáticas dependiendo de las inquietudes y necesidades de las usuarias. También es un espacio pensado para compartir de manera segura y sin juicios. En el grupo de apoyo mutuo de Teruel participaron 7 personas.



## 2. Talleres

### Zaragoza

#### Taller Autocuidado

En este taller se trabajó el autocuidado como concepto básico del buen trato hacia una misma para mejorar la autoestima y fomentar el empoderamiento a través de dinámicas grupales y colaborativas. Este taller se realizó en 3 sesiones de 1'30 horas cada una y se llevó a cabo el 1,8 y 15 de octubre. En este taller participaron 13 mujeres.

#### Taller habilidades sociales

A través de este taller las participantes han adquirido herramientas para gestionar sus habilidades sociales, así como dinámicas y ejercicios para aprender a comunicarse de manera asertiva con sus familiares, cuidadores y entorno social. Ha constado de tres sesiones de 2h cada sesión, los días 15, 22 y 29 de febrero. Se ha realizado en Zaragoza de manera presencial en el Centro Joaquín Roncal. Han participado un total de 9 mujeres.

#### Taller Gestión del estrés

En este taller se trabajó sobre el concepto de estrés y de qué manera este influye en nuestras vidas. Asimismo, se han dado a conocer los factores que pueden causarlo y herramientas para gestionarlo de una manera correcta. Este taller se realizó en 3 sesiones de 1'30 horas cada una y se llevó a cabo el 7, 14 y 21 de marzo en Zaragoza. Fue impartido por la asociación del tercer sector AFDA. En este taller participaron 9 participantes.

#### Talleres Gestión de dolor crónico

A través de este taller las usuarias han adquirido herramientas para gestionar el dolor crónico, así como guías, dinámicas y ejercicios para poder tratarlo de una manera positiva y poder así mejorar la calidad de vida, evitando el mal uso o uso abusivo de medicamentos hipnosedantes.

Se han realizado dos talleres con esta temática, el primero los días 14, 21 y 28 de mayo en el cual participaron 12 mujeres con dolor crónico. Y el segundo se realizó los días 17 y 18 de diciembre participando 11 mujeres.

#### Alfabetización tecnológica

La enorme y rápida digitalización de casi todas las áreas de nuestras vidas, sumadas a la falta de accesibilidad en el mundo digital, ha generado un incrementado en la brecha digital dentro del colectivo de mujeres con discapacidad. Esto ha supuesto un mayor aislamiento social e imposibilidad de realizar trámites sencillos online.

Se ha realizado este taller en 3 ocasiones, con 3 sesiones cada uno (2 horas de duración cada sesión). El primer taller se realizó en marzo y asistieron 6 mujeres, el segundo taller se ejecutó en junio y participaron 8 mujeres y el último taller se llevó



a cabo en noviembre y asistieron 7 mujeres. En total han participado 21 mujeres con discapacidad. También se realizó un taller dirigido al uso de smartphone el 19 de noviembre, al que asistieron 6 participantes.

### Taller Defensa Personal

La implementación de este taller responde a la necesidad de dotar a las participantes de herramientas prácticas que les permitan incrementar su confianza, mejorar su autoestima y sentirse más seguras en su vida cotidiana, a través de técnicas de empoderamiento y de defensa personal, adaptadas a las circunstancias físicas de las usuarias.

Este taller se realizó el 21 y 22 de noviembre y un total de 12 mujeres asistieron al mismo.

### Taller sexualidad

A través de este taller se ha informado a las beneficiarias sobre como trabajar la autonomía sexual desde la terapia ocupacional. También se han desarrollado temas referentes a la autopercepción positiva de los cuerpos y a las relaciones sanas. El taller ha constado de 3 sesiones de 2h en Zaragoza y se ha impartido por una terapeuta ocupacional especializada en género. Han asistido 10 mujeres con discapacidad. Se realizó los días 10,17 y 24 de abril.

### Taller de arteterapia

El taller de arteterapia se diseñó para ofrecer a las mujeres con discapacidad un espacio seguro y terapéutico que les permita explorar y expresar sus emociones de manera creativa. El taller se celebró los días 6, 13 y 20 de junio. En el taller participaron un total de 9 mujeres.





### Taller suelo pélvico

En este taller las usuarias han aprendido a tonificar y flexibilizar la musculatura del periné junto con el resto del cuerpo para poder prevenir alteraciones urinarias, ginecológicas, obstétricas, digestivas y sexuales. Este taller se llevó a cabo en 2 sesiones de 2,15h cada una y se realizó el 11, 18 y 25 de septiembre en Zaragoza y participaron 13 mujeres.

### Taller teatroterapia

En Amanixer uno de los objetivos principales es animar a las mujeres con discapacidad en participar en actividades culturales y de ocio. Es por ello por lo que se ha realizado el taller de teatroterapia. 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 10 mujeres.

### Talleres de formación profesionales

Se ha formado a profesionales de diversas áreas de la salud y del área social, con el objetivo de que conozcan las diversas realidades del colectivo y la discriminación interseccional que sufren, fomentando así el buen trato a las mujeres con discapacidad. Se realizaron dos talleres, el 28 de mayo y el 19 de noviembre y participaron 20 profesionales.



## Huesca

### Taller de Gestión emocional

En este taller las usuarias han aprendido a gestionar las emociones intensas para conseguir un mayor equilibrio emocional. Se realizaron 4 sesiones de 1,30h los días 7, 14 y 21 de marzo y 4 de abril y participaron 7 mujeres.

### Taller Suelo Pélvico

En este taller las usuarias han aprendido a tonificar y flexibilizar la musculatura del periné junto con el resto del cuerpo para poder prevenir alteraciones urinarias, ginecológicas, obstétricas, digestivas y sexuales. Se realizaron 2 sesiones de 2,15h los días 8 y 15 de mayo y participaron 12 mujeres.

### Taller de Sexualidad

En este taller se ha trabajado la salud sexual y reproductiva, convirtiéndose en un espacio donde se ha fomentado la autonomía sexual, la igualdad y el buen trato hacia una misma. Se realizaron 3 sesiones de 2h los días 29 de mayo 5 y 12 de junio y participaron 6 mujeres.

### Taller de Defensa Personal

En este taller se ha trabajado la defensa personal fusionando dos disciplinas: el empoderamiento y técnicas de defensa personal adaptadas a cada cuerpo. Se realizaron 2 sesiones de 3h los días 16 y 26 de noviembre y participaron 7 mujeres.

### Taller Mindfulness

Taller dirigido a mejorar la salud cognitiva y mental de las mujeres con discapacidad, en el que las participantes aprendieron a aliviar la rumia y preocupación a través de técnicas como el mindfulness, respiración consciente y la atención plena en el día a día. Se realizaron 3 sesiones de 2h los días 3,10 y 17 de diciembre y participaron 15 mujeres.

### Taller Alfabetización Digital

Se realizó un taller de alfabetización tecnológica con el objetivo de disminuir la brecha digital existente en las mujeres con discapacidad. Se realizó el día 17 de diciembre y asistieron un total de 8 mujeres.





## Teruel

### Taller gestión del dolor crónico

En este taller se ha trabajado el cuerpo y la mente desde la perspectiva de abordar el dolor. Se realizó los días 22, 29 de febrero y 7 de marzo de manera presencial y en él participaron 9 mujeres.

### Taller Psicoyoga y meditación

Con la realización de este taller se trabajó el bienestar psicológico y la regulación emocional a través del yoga y el mindfulness. Se realizó en dos sesiones, el 10 y 17 de mayo y participaron 6 mujeres.

### Taller biodanza

En este taller se utilizó la biodanza como herramienta terapéutica y recreativa en la que se combina música, movimiento y emoción para promover el bienestar físico, emocional y social. Se realizó de manera presencial los días 11, 18 y 25 de junio y participaron un total de 7 mujeres.

### Taller gestión emocional

A través de este taller las participantes adquirieron herramientas terapéuticas para gestionar la carga mental, el estrés y la ansiedad. Se realizó los días 16 y 26 de septiembre y acudieron 6 participantes.

### Taller suelo pélvico

Este taller consistió en la realización de ejercicios prácticos y teóricos que aportaron conocimiento sobre el suelo pélvico y su relación con el resto del cuerpo. Se realizó los días 10 y 17 de octubre y en él participaron 7 personas.

### Taller alfabetización tecnológica

En este taller se creó un espacio para compartir y resolver dudas acerca de seguridad digital y aspectos relacionados con informática básica. Con diferentes ejemplos y actividades prácticas. Se realizó los días 28 de noviembre y 5 y 19 de diciembre. En el taller participaron 4 personas.



## 09.CAMPAÑAS

### 1. Campaña 25N 2024: “¿Qué es la violencia digital?”. [Puede consultarse aquí](#)

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de las Violencias contra la Mujeres, que se conmemora cada año el 25 de noviembre, Amanixer lanzó una campaña que pone el foco en el ámbito digital.

En menos de una década se han multiplicado por cinco en España los delitos con fines sexuales y tecnología de por medio contra menores de 16 años, según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. A través de esta campaña tratamos de sensibilizar sobre una lacra que se ha incrementado con el paso del tiempo y el auge de las redes sociales.

### 2. “Un día normal” en la vida de mujeres con discapacidad: [Puede consultarse aquí](#)

Durante el 2024 estuvimos trabajando en la realización de la unidad didáctica “Un día normal” donde se tratan situaciones cotidianas a las que se enfrentan las mujeres con discapacidad en su día a día. Se trata de la cuarta entrega del proyecto impulsado por Amanixer y el Ayuntamiento de Zaragoza para visibilizar desde el humor la realidad de las mujeres con discapacidad.

### 3. Exposición itinerante de cómic sobre mujeres con discapacidad

La muestra es un recopilatorio de las viñetas de cómic lanzadas durante estos últimos 3 años 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.

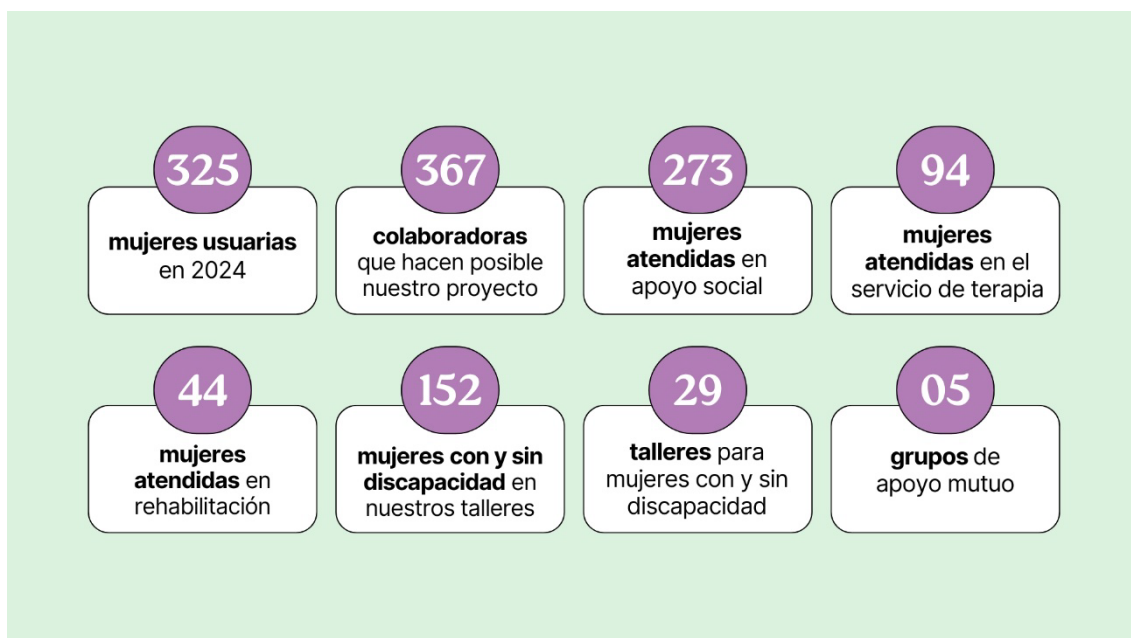
Esta exposición ha recorrido 19 centros educativos, entidades, instituciones etc. durante todo el 2024.



## 10. RESULTADOS

En 2024, hemos puesto el foco en mantener y fortalecer nuestro servicio de terapia psicológica y rehabilitación, conscientes de la importancia que estos tienen en la calidad de vida de nuestras usuarias. La salud mental y el bienestar físico son pilares fundamentales para su autonomía, por lo que seguimos trabajando para garantizar un acceso continuo a estos recursos, adaptándonos a las necesidades individuales de cada mujer.

Además, nos hemos comprometido a seguir ofreciendo una atención individualizada, asegurando que cada usuaria reciba el apoyo adecuado según su situación personal. A través de un acompañamiento cercano y profesional, buscamos no solo mejorar su bienestar emocional y físico, sino también potenciar su independencia y su participación plena en la sociedad.





### 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](http://www.amanixer.es)

*#HaznosVisibles*

