

Participan:



# 'No somos invisibles', la campaña de Amanixer en redes sociales para visibilizar sus reivindicaciones

'Ninguna mujer debería ser invisible tenga o no discapacidad. ¿Me ves? Mírame. No soy invisible'. Este es el lema que se repite incesantemente en el vídeo que la Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad ha diseñado para la campaña del Día Internacional de la Mujer. El vídeo representa una ficticia gala de los 'Premios Amanixer a la Invisibilidad'

ZARAGOZA Nervios, tensión. Todo está preparado. Arranca la gala. «Ha llegado el momento de la noche que todas estábamos esperando. Vamos a entregar nuestro premio Amanixer más especial: el premio a la invisibilidad».

La actriz aragonesa Yolanda Blanco -del elenco de 'Oregón Televisión'- ejerce de maestra de ceremonias en esta entrega de galardones, no por ficticia menos real, que protagoniza el vídeo de la campaña 'No somos invisibles', diseñada por la Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad, Amanixer, con motivo del Día Internacional de la Mujer.

## Y las nominadas son...

A través de esta campaña, lanzada el pasado 8 de marzo en redes sociales, «queremos reivindicar la invisibilización de los problemas y necesidades de las mujeres con discapacidad que, día a día, tienen que enfrentarse a la brecha salarial, la dificultad para encontrar empleo, el acoso sexual o la violencia machista», explica Miriam Herrero, presidenta de Amanixer.

Con humor, ironía y mucha retranscena desfilan por el escenario de esta gala las protagonistas de las películas nominadas a los premios a la invisibilidad: 'películas', que reflejan situaciones reales de discriminación cotidiana en sus vidas. Y las nominadas son: Cristina, por 'No me chilles que no te veo', un 'thriller' donde una mujer con discapacidad visual va a la consulta de ginecología y el profesional sanitario la ignora, haciéndole las preguntas a su pare-



Fotogramas del vídeo de la campaña 'No somos invisibles', que puede verse en Youtube. AMANIXER



ja; Nerea, por 'Carros de fuego', una comedia en la que una mujer en silla de ruedas acude a un lugar accesible, que 'solo' tiene un par de escalones; María, por 'El día de la marmota', el drama de una mujer con discapacidad orgánica que pierde la voz de tanto repetir que su discapacidad no es visible; y Pilar, por 'Eduarda Manos Tijeras', cuya protagonista, a pesar de tener el mejor currículum, consigue un empleo después de 120 entrevistas». Evidentemente, todas ellas son ganadoras.

Estas situaciones, y otras muchas que se pueden imaginar, reflejan cómo la sociedad actual «tiende a infantilizar a las mujeres con discapacidad y a tomar decisiones en su nombre, sin tener en cuenta lo que opinan y sin hacerlas partícipes de esas decisiones que otros toman por ellas», añade la presidenta de Amanixer, Miriam Herrero, que insiste en que «somos nosotras, las que tenemos que decidir sobre nuestras propias vidas. Y eso, muchas veces, a la sociedad se le

olvida». Como también se le olvida que «ante todo, somos mujeres, con discapacidad, sí -afirma contundente-, pero, primero, mujeres, y no siempre se nos trata como a tales».

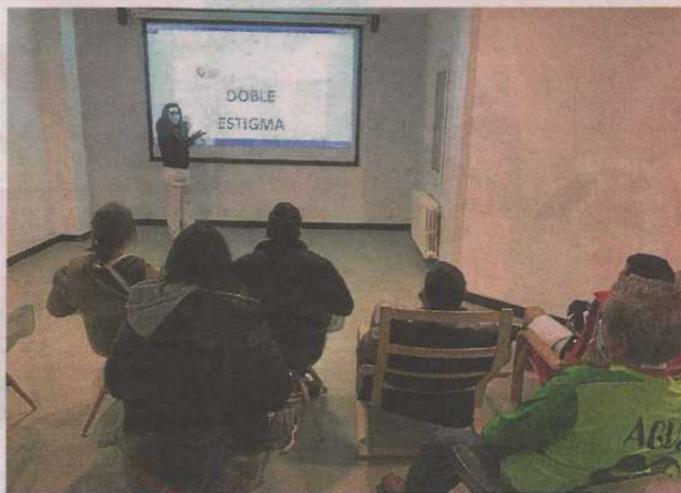
La accesibilidad al trabajo es otro de los retos pendientes del colectivo. «Para nosotras es mucho más complicado acceder al mercado laboral, muchas veces -apunta Herrero-, por la sobreprotección de las propias familias o por la falta de formación, a la que tampoco es fácil acceder». A

lo que cabe sumar «el desconocimiento de muchos empresarios, a la hora de contratar, de que una discapacidad no debe representar un hándicap para desarrollar un trabajo si estás cualificada para ello». Y sin olvidar la brecha salarial existente, «tanto respecto a hombres con discapacidad como a mujeres sin discapacidad. Las tasas de empleo en hombres con discapacidad -concluye Herrero- son mayores que en mujeres con discapacidad».

LUCÍA SERRANO

## 'Doble estigma', un proyecto para empoderar a las mujeres con enfermedad mental

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, celebrado el pasado 8 de marzo, el Centro Neuropsiquiátrico Ntra. Sra. del Carmen de Hermanas Hospitalarias de Zaragoza ha puesto en marcha el proyecto 'Doble estigma' para fomentar la participación social y el empoderamiento de las mujeres con enfermedad mental que residen en el centro y romper los prejuicios existentes entre los usuarios masculinos. Se trata de ofrecer una educación no sexista y de preservar los derechos fundamentales y la autonomía de las usuarias,



Una de las dinámicas realizadas en el centro. C. N. NTRA. SRA. DEL CARMEN

que por su condición de mujeres y su estado de salud se ven sometidas a una estigmatización, agravada cuando se vive en un centro.

«Vivir en una institución psiquiátrica comporta que estas mujeres quieran ser aceptadas por el resto de usuarios, por lo que adoptan roles que consideran que contribuirán a esta aceptación», afirma Irene Barrera, responsable del proyecto, que explica que la iniciativa surgió al observar cómo en las actividades deportivas participan mucho menos las mujeres (25%) que los hombres (75%); y cómo estos porcentajes se invierten en las actividades enfocadas al cuidado y bienestar de los demás, como en los talleres de cocina.

'Doble estigma' ofrecerá sesiones grupales donde se presentarán, a nivel teórico, dinámicas vinculadas a roles de género y, a continuación, se aplicarán en la práctica. «Por ejemplo, se mostrarán imágenes de hombres realizando actividades vinculadas al rol femenino, como planchar, y de mujeres con roles atribuidos a los hombres, como el de albañil, y se hablará sobre ello», explica Barrera. «En la sesión práctica, los hombres prepararán la comida, en el taller de cocina, simulando que están en su casa a cargo de los hijos, mientras su mujer trabaja». Otra de las dinámicas será, por ejemplo, el análisis de las letras de las canciones de reguetón.

# #Sin Barreras

## Fundación CAI acoge hoy el concierto del músico Lluís Capdevila

ZARAGOZA Hoy, a las 19.00, en el Centro Joaquín Roncal CAI de Zaragoza, Lluís Capdevila presenta 'Cinematic Radio' un conjunto de composiciones propias, grabadas en el estudio Sear Sound, el más antiguo de Manhattan. El compositor y pianista estará acompañado por su colaborador habitual Petros Klampanis, contrabajista.

### Pasión por el jazz

El músico, aunque inició la carrera de Derecho, abandonó los estudios jurídicos para centrarse exclusivamente en la música. Su pasión por el jazz, le llevó a la ciudad de Nueva York, allí, ha colaborado con músicos de la talla de Petros Klampanis (contrabajo), Luca Santaniello (batería), Tom Harrell (fliscorno), entre otros. Según la prensa especializada: «Capdevila inter-

preta su música de manera sencilla y tranquila, con un sentido cinematográfico de línea y espacio». Este concierto, programado por Fundación CAI, reanuda las actividades de música en vivo en el Centro Joaquín Roncal, en ocasiones interrumpidas por la evolución de la pandemia durante el pasado año.

Muchos son los sectores que se han visto afectados por la crisis sanitaria, pero quizá el musical ha sido uno de los más golpeados, desde las enseñanzas musicales -regladas y no regladas- y conciertos, pasando por las tiendas de música. Todo el sector ha tenido que adaptarse a esta nueva normalidad, estableciendo nuevas fórmulas y protocolos y reinventando nuevos soportes y medios de difusión para ayudar a prevenir los contagios y seguir creando música.



El pianista y compositor Lluís Capdevila acompañado por el contrabajista Petros Klampanis. FUNDACIÓN CAI

Fundación Caja Inmaculada, consciente de la situación tan compleja y cambiante en la que vivimos, quiere apoyar al sector, puesto que la música tiene esa capacidad de alimentar el alma, en ocasiones casi como herramienta terapéutica, aportando emociones tan importantes como son la alegría, la tranquilidad

y el consuelo frente a las situaciones más adversas. Para ello, apuesta por reanudar la programación musical, siempre bajo los protocolos estipulados por las autoridades sanitarias: uso de mascarillas, distancia entre usuarios, higiene de manos y superficies, y aforo restringido con butaca asignada, garantizando

así la máxima seguridad en los espacios culturales de la entidad, donde se realizan los conciertos.

Las entradas (10 euros) pueden adquirirse en: [entradas.ibercaja.es](http://entradas.ibercaja.es), cajeros Ibercaja y taquilla. Para más información: [www.lluiscapdevila.com](http://www.lluiscapdevila.com).

HERALDO

## @Plena inclusión

### #PREVENCIÓN

## Talleres para personas con discapacidad intelectual



Esta semana, Plena inclusión Aragón ha organizado 2 talleres para personas con discapacidad intelectual.

Después de meses de actividades online, los 2 talleres son presenciales.

Este jueves por la tarde se cele-



Plena inclusión organiza un taller para prevenir las adicciones. PIA

bró un taller para aprender a controlar los impulsos.

Un ejemplo de control de los impulsos es que, cuando te pones nervioso, no digas o hagas cosas de las que luego te puedes arrepentir.

Además, Plena inclusión Aragón organiza otro taller este viernes por la mañana.

En este taller participan 2 profesionales del Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones, conocido como el CMAPA.

El CMAPA es un servicio del Ayuntamiento de Zaragoza para ayudar a las personas con problemas de adicciones.

Una persona con adicción es alguien que no puede parar de consumir alguna sustancia, como el alcohol o las drogas.

También hay personas adictas a alguna actividad, como jugar apostando dinero.

Las sustancias y las actividades que crean adicción son malas para la salud o para vivir en familia y en sociedad.

El Gobierno de Aragón tiene un acuerdo con Plena inclusión Aragón para ayudarle a contar en los medios de comunicación su trabajo a favor de las personas con discapacidad intelectual y el de sus entidades.

(Texto en Lectura Fácil)

## @Fundación DFA

### #SALUD

## Medidas de seguridad para seguir teniendo una 'Espalda sana'

Las clases de 'Espalda sana' de los Centros de Rehabilitación Integral y Fisioterapia de Fundación DFA se han adaptado a la situación sanitaria actual: «Se trabaja en grupos muy reducidos; con distancia de seguridad y ventilación constante, con mascarillas obligatorias, toma de temperatu-



Los centros ofrecen atención con las medidas adecuadas. FUNDACIÓN DFA

ra antes de acceder y desinfección de todo el material antes y después de las clases», explican desde el servicio. El objetivo de estas clases es que las personas que acuden «comprendan la importancia y necesidad de moverse y estirar sus músculos, tanto cuando hay una afección o una patología o simplemente para corregir malos hábitos y el sedentarismo, que provocan molestias en la espalda e incluso dolor», destacan las profesionales. Las clases son dirigidas por una fisioterapeuta que valora la capacidad de cada persona y adecúa cada

ejercicio a sus características y sus necesidades. Aunque centrados en la espalda, estos ejercicios van mucho más allá: «se trata de adquirir hábitos posturales sanos, de enseñar nuevos ejercicios para estirar y fortalecer la musculatura y de ir mejorando el estado físico en general, lo que deriva en mayor sensación de bienestar y de ánimo». Es una actividad abierta a toda la ciudadanía en los centros de Zaragoza, Huesca y Teruel. «Se imparten dos días a la semana y grupos en horario de mañanas y tardes». Más información en el teléfono: 976 595 959.