
2023

MEMORIA DE ACTIVIDADES

RED *m*UDIS

Red de Mujeres con Discapacidad de Granada

ÍNDICE

01	Presentación REDMUDIS	3
02	Junta Directiva	4
03	Nuestros Fines	5
04	Objetivos	6
05.	Buenas prácticas: Trabajo en red y participación ciudadana	7
06.	Actividades y talleres 2023	9

REDMUDIS es la Asociación de Mujeres con Discapacidad de la Provincia de Granada. Siendo la única asociación de la provincia que trabaja por los derechos y el bienestar de las mujeres con discapacidad.

Oficialmente constituida en enero de 2023, **REDMUDIS** nace como respuesta a la imperante necesidad de representación y apoyo para el colectivo de mujeres, niñas y adolescentes con Discapacidad de Granada, consolidándonos como referente en la lucha por la inclusión y la igualdad.

En **REDMUDIS** nos regimos por una serie de fines y objetivos que reflejan nuestro compromiso con la promoción de derechos, la sensibilización, la inclusión y el empoderamiento de las mujeres con discapacidad. Desde la defensa de los derechos sexuales hasta la creación de espacios de participación, trabajamos por el bienestar integral de nuestras socias.

En un contexto donde la falta de espacios, contenidos e información sobre sexualidad para mujeres con discapacidad es una realidad palpable, en **REDMUDIS** nos hemos propuesto desafiar esta carencia. Con la firme convicción de ser referentes en la promoción de la sexualidad enfocada a mujeres con discapacidad, nuestro objetivo va más allá de llenar un vacío evidente. Nos proponemos abordar esta necesidad para evitar la infantilización que a menudo experimentamos, contrarrestar la inexistencia de recursos específicos y derribar el tabú que rodea estos temas en nuestra comunidad.

La resonancia positiva de nuestras iniciativas nos impulsa a continuar construyendo un futuro inclusivo y empoderado para todas las mujeres con discapacidad de nuestra provincia.

JUNTA DIRECTIVA RED **m**MUDIS Granada



La Junta Directiva de **REDMUDIS** está conformada por mujeres con discapacidad que trabajamos por el conjunto de los derechos de las mujeres con discapacidad

PRESIDENTA

Carmen María Vílchez Orantes

VICEPRESIDENTA

Déborah Salvador Díaz

SECRETARIA

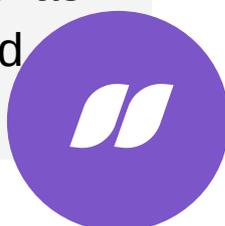
Pilar Reyes Pérez

TESORERA

Susana García Gámez

VOCAL

Marta Castillo Díaz



La esencia de **REDMUDIS** se refleja en una serie de metas fundamentales que nos impulsan a trabajar en pos del bienestar y la plena participación de las mujeres con discapacidad en todos los aspectos de la sociedad.

A continuación, detallamos nuestros fines principales:



Promover los derechos y obligaciones tanto de niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad



Impulsar voluntariado y cooperación para niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad



Fomentar la emancipación y vida independiente de las mujeres con discapacidad.



Eliminar y prevenir violencia para las niñas, adolescentes y mujeres



Sensibilizar a la sociedad con imágenes positivas de niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad.



Promover apoyo y ayuda mutua a familiares con niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad.



Crear espacios de participación y toma de decisiones para niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad en todas las esferas de la sociedad



Impulsar el ocio y tiempo libre, así como el deporte para niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad.



Reivindicar los derechos sexuales y de maternidad de las mujeres con discapacidad.



Atender y prevenir situaciones que se presentan extraordinarias para niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad



Lograr una plena actividad socio-laboral de las mujeres con discapacidad



Eliminar, reducir, prevenir barreras arquitectónicas para fomentar la accesibilidad equitativa de las niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad.



Defender la inclusión de niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad en el sistema educativo, servicios sanitarios dignos y espacios socio-culturales

En consonancia con nuestra misión fundamental de promover la igualdad, la inclusión y el bienestar de las mujeres con discapacidad se establecen los siguientes objetivos que han guiado las actividades de **REDMUDIS** durante el año 2023

Fomentar el desarrollo de la autoestima, el autoconcepto, así como los ideales y expectativas personales de las mujeres con discapacidad.

Establecer redes de apoyo mutuo entre mujeres con discapacidad, con el propósito de facilitar el acceso a experiencias culturales y sociales enriquecedoras.

Consolidar alianzas y colaboraciones con diversas entidades, mientras se llevan a cabo campañas de sensibilización para promover y defender los derechos de las mujeres con discapacidad, así como denunciar discriminaciones directas e indirectas

Empoderar a mujeres con discapacidad, impulsando su autonomía e independencia, y fomentando su participación activa en las actividades cotidianas mediante el fortalecimiento de sus habilidades y capacidades

Contribuir a la construcción de una identidad saludable, liberada de la influencia de estereotipos perjudiciales asociados al género y la discapacidad.

Estos objetivos son compromisos vivos que guían cada acción de **REDMUDIS**.



BUENAS PRÁCTICAS, TRABAJO EN RED Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

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 promover y defender los derechos de las mujeres con discapacidad, así como denunciar discriminaciones directas e indirectas.

Formamos parte de:



BUENAS PRÁCTICAS, TRABAJO EN RED Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Resumen de Actuaciones

- ✓ I Networking entidades Fegradi
- ✓ III Jornadas presente y futuro de las mujeres con discapacidad física y orgánica de la provincia de Cádiz. Redmudis Cádiz
- ✓ Junta Municipal de la Mujer
- ✓ Feria de Asociaciones de Personas con Discapacidad
- ✓ II Jornadas contra la violencia de Género por la Consejería de Igualdad del Ayuntamiento de Granada.
- ✓ I Jornada Frente a la violencia de Género No estás
- ✓ Actos Ayuntamiento de Granada 25 Noviembre día Internacional contra la violencia hacía la mujer
- ✓ Marcha por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- ✓ Consejo de la Discapacidad del Ayuntamiento de Granada



ACTIVIDADES Y TALLERES 2023

Jornada Violeta hacia el 8M

En conmemoración del 8M (Día Internacional de la Mujer), fecha emblemática para el feminismo y la defensa de los derechos de las mujeres, en **REDMUDIS** llevamos a cabo una significativa jornada el **6 de marzo de 2023**. La actividad se centró en la formación, convivencia y participación, congregando a mujeres con discapacidad de la provincia de Granada. Esta iniciativa marcó un hito para **REDMUDIS**, siendo su primera acción después de su constitución.

1. Taller de Ciberviolencia: Nuevos Tipos de Violencia de Género en Mujeres y Niñas con Discapacidad

Dirigido específicamente a mujeres y niñas con discapacidad, el taller abordó de manera integral la problemática de la ciberviolencia. Sus objetivos principales fueron visibilizar los casos de violencia de género en mujeres con discapacidad, identificar diversas formas de ciberviolencia, reflexionar sobre las repercusiones de los estereotipos en las redes de comunicación, proporcionar herramientas para enfrentar la violencia de género y empoderar a las mujeres con discapacidad. Además, se abordaron buenas prácticas en el uso de internet, redes sociales y dispositivos móviles. Imparte: Luna Almería

2. Comida de Convivencia

Tras la formación, las participantes nos reunimos en un espacio donde compartir experiencias durante el aperitivo. En un ambiente relajado, se fomentaron conversaciones y reflexiones en torno a los temas abordados durante el taller



3. Taller de Pancartas para el 8M

Las pancartas que se realizaron durante el taller se convirtieron en expresiones visuales de empoderamiento acompañando la participación activa de **REDMUDIS** en la manifestación del 8 de marzo.

Taller de Sexualidad, Autonomía y Bienestar Personal

En el compromiso continuo de **REDMUDIS** por promover la igualdad y empoderamiento de las mujeres con discapacidad, llevamos a cabo nuestro primer taller en con la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Granada de la mano de la sexóloga Lourdes Pérez Restoy, especialista en Sexología, Género y Educación Sexual.

Durante la formación se abordaron diversas dimensiones cruciales para las mujeres adultas con y sin discapacidad. Se exploraron temas como la promoción de vínculos saludables y comunicación en pareja, fomentando relaciones basadas en el respeto mutuo. Además, se enfatizó el autoconocimiento corporal y erótico para fortalecer la autoestima y confianza. El taller abordó la menopausia, desmitificando conceptos erróneos, desafiando mitos vinculados a la sexualidad femenina y proporcionando recursos para la salud sexual en todas las etapas de la vida.

Estas temáticas proporcionaron a las participantes herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y fortalecer sus relaciones personales. Las mujeres expresaron gratitud por la oportunidad de participar en un espacio educativo, inclusivo y libre de prejuicios, destacando la importancia de abordar estos temas de manera abierta y comprensiva.



Este taller marcó un paso significativo en la misión de **REDMUDIS** de empoderar a las mujeres con discapacidad, reconociendo la integralidad de sus vidas. El éxito y la resonancia positiva de este evento nos motivan a seguir adelante con iniciativas que promuevan el bienestar y el conocimiento de nuestra sexualidad para todas las mujeres con discapacidad.



Taller de Autoestima

El 27 de abril de 2023, llevamos a cabo un taller presencial sobre autoestima en colaboración con la Asociación Soco, especializada en social coaching. Este evento se enmarcó en nuestra misión continua de fortalecer y empoderar a las mujeres con discapacidad, reconociendo la importancia crucial de la autoestima en su bienestar integral.



Durante la jornada, nos sumergimos en un espacio de reflexión y aprendizaje, guiadas por las profesionales de Asociación Soco. Se abordaron temas fundamentales, desde la identificación de factores que pueden drenar la energía vital hasta el descubrimiento de recursos internos para recargarla.

Las mujeres presentes exploramos, de manera participativa, acciones y comportamientos que afectan a nuestra autoestima, compartiendo experiencias y fortaleciendo los vínculos dentro de la red. Además, se fomentó la toma de tiempo para la reflexión personal, capacitando a cada participante para evaluar su vida y encontrar formas de impulsar cambios positivos.

El taller no solo brindó herramientas prácticas para fortalecer la autoestima, sino que también generó un espacio de apoyo mutuo. Se promovió el empoderamiento personal y colectivo, reforzando la red de mujeres con discapacidad y consolidando el compromiso de **REDMUDIS** en mejorar la calidad de vida de sus integrantes

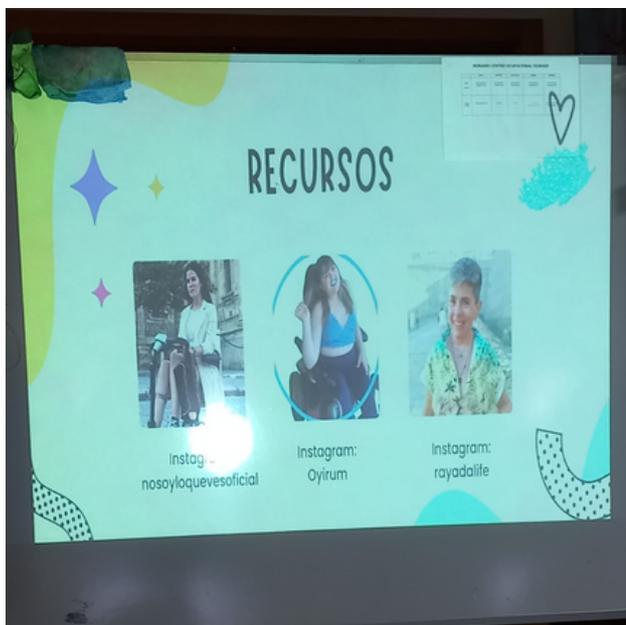
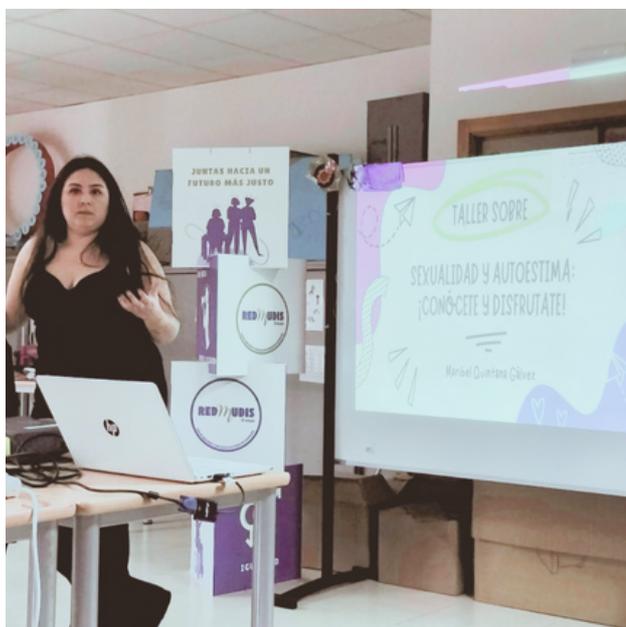


Taller sobre Sexualidad de las Mujeres con Discapacidad

El 23 de mayo se impartió el taller presencial sobre Sexualidad y Autoestima: ¡Conócete y disfrútate! Impartido por María Isabel Quintana, estudiante de último año en el Grado de Pedagogía y realizando las prácticas en el Instituto de Estudios Sexológicos Al-Andalus.

Durante la sesión se creó un espacio de aprendizaje mutuo donde todas las mujeres nos sentimos cómodas y pudimos expresar cómo vivimos y sentimos nuestra sexualidad.

Hablamos de la relación y la importancia entre sexualidad y autoestima, realizamos actividades que favorecen la construcción de un concepto más amplio de la sexualidad y conocimos técnicas para el autoconocimiento corporal que nos permitirán conectar con nuestro cuerpo y poder llegar a ese bienestar.



Taller de Crochet inicial

Con el compromiso de construir espacios inclusivos, esta iniciativa surgió como respuesta a la necesidad de crear un entorno propicio para la interacción entre mujeres. A través del mismo buscamos no solo promover la adquisición de habilidades en el arte del ganchillo, sino también fomentar un espacio de encuentro, conversación e intercambio de experiencias entre las participantes.

Impartido por M^a José Alberto, Terapeuta ocupacional.

Iniciamos explorando los puntos básicos del crochet, brindando a todas las asistentes la oportunidad de familiarizarse con las herramientas y técnicas fundamentales. Adicionalmente, nos sumergimos en la lectura de patrones, compartiendo recursos para acceder a ellos de manera gratuita. El taller también abordó los errores más comunes en el tejido y ofreció soluciones prácticas para superarlos.

La sesión se llevó a cabo en una atmósfera muy positiva en la que las participantes más expertas ayudaban a las que estaban aprendiendo formando un grupo unido y solidario. En resumen, el taller además de acercarnos a esta técnica sobre ganchillo, trató sobre compartir experiencias, apoyo y celebrar cada pequeño avance juntas.



Exposición del Cómic "Mujeres con Discapacidad"

La decisión de llevar a cabo la "Exposición del cómic Mujeres con Discapacidad" fue un paso significativo en el compromiso continuo de **REDMUDIS** con la sensibilización y la promoción de la inclusión.

La obra de esta exposición fue la extraordinaria creación de **Sara Jotabe**, una artista cuya habilidad para plasmar situaciones cotidianas de mujeres con discapacidad con humor e ironía ha logrado captar la esencia de nuestras vidas diarias. La Asociación **Amanixer**, nos cedió amablemente esta obra durante unos días, permitiéndonos amplificar su poderoso mensaje de inclusión y empoderamiento.

La obra estuvo expuesta en la Sede de Fegradi del 23 al 27 de octubre de 2023.



Las viñetas, llenas de ingenio, no solo reflejaron la realidad de las mujeres con discapacidad, sino que también sirvieron como catalizador para conversaciones significativas. La risa compartida y la reflexión conjunta demostraron ser herramientas poderosas para derribar barreras y fomentar la comprensión.



Taller de Espalda Sana

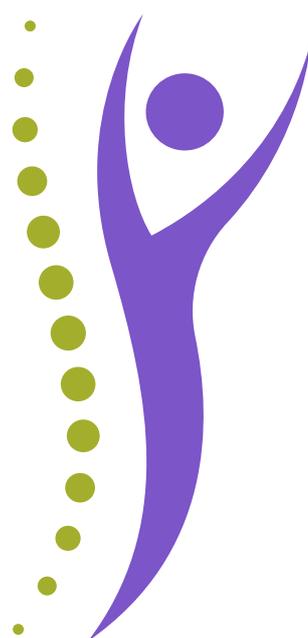
El "Taller de Espalda Sana" tuvo lugar el **16 de noviembre** con el firme propósito de fomentar la salud física y emocional de nuestras participantes, este taller se convirtió en una valiosa oportunidad para abordar aspectos fundamentales de cuidado y fortalecimiento de la espalda. Impartido por Sara Villar, Fisioterapeuta

Financiado por la Diputación de Granada



La sesión estuvo centrada en el aprendizaje de prácticas que promueven una espalda fuerte y saludable, fundamentales para el bienestar general. A lo largo del taller, se compartieron conocimientos sobre la importancia del movimiento en nuestro cuerpo y cómo incorporarlo de manera efectiva a través del ejercicio físico.

Durante la sesión, se profundizó en la comprensión del dolor y se presentaron estrategias para mejorarlo mediante la integración de pequeños entrenamientos de movilidad y fuerza en la rutina diaria.



En REDMUDIS reafirmamos nuestro compromiso de seguir ofreciendo actividades que fortalezcan la salud y promuevan la calidad de vida de las mujeres con discapacidad. Este taller es un testimonio de la importancia de abordar aspectos específicos de la salud.

Taller de Sexualidad y Autonomía

El "Taller de Sexualidad y Autonomía" del 29 de Noviembre fue un paso muy significativo en nuestro compromiso de abordar la falta de espacios, contenidos e información sobre sexualidad para mujeres con discapacidad, nuestro objetivo va más allá de llenar un vacío evidente, nos proponemos abordar esta necesidad para evitar la infantilización que a menudo experimentamos, contrarrestar la inexistencia de recursos específicos y derribar el tabú que rodea estos temas en nuestra comunidad.

El taller fue diseñado para abordar temas fundamentales relacionados con la sexualidad y la autonomía de las mujeres con discapacidad. Bajo la experta guía de Lourdes Pérez Restoy, Trabajadora Social, Educadora de Género y Sexóloga, las participantes exploraron diversas áreas, incluyendo la autoestima y el autoconocimiento corporal, vínculos saludables y comunicación de pareja, así como la salud sexual en las diferentes etapas de la vida de las mujeres, con especial atención a la menopausia.

La sesión se estructuró como un espacio de diálogo abierto y participativo, fomentando la expresión libre de las experiencias y preocupaciones de cada participante. La disposición de Lourdes Pérez Restoy a compartir su experiencia y conocimiento contribuyó significativamente a la riqueza del intercambio.



Taller de Sexualidad y Autonomía





REDMUDIS GRANADA

Red de Mujeres con Discapacidad de la Provincia de Granada

REDMUDIS
C/ El Purche, 13B
18008 Granada- 682.52.56.59

 [@redmudis.granada](https://www.facebook.com/redmudis.granada)

 [@RedMudis Granada](https://www.instagram.com/RedMudisGranada)

