



# Título del curso:

## Las mujeres tenemos derechos.

### Nivel 2



Esta imagen es una mano de color morado.  
Esta mano significa  
que decimos “no a la violencia de género”,  
a la violencia contra las mujeres.

#### Este curso lo organiza:

- El Instituto Navarro para la Igualdad, Gobierno de Navarra
- La Universidad a distancia (UNED) de Tudela
- ANFAS (Asociación navarra en favor de las personas con discapacidad intelectual y sus familias)



## ¿Quién puede hacer este curso?

Mujeres con discapacidad intelectual que hayan hecho el curso del nivel 1



## ¿Qué queremos conseguir con este curso?

- El primer objetivo

es que las mujeres con discapacidad intelectual aprendan técnicas físicas de **empoderamiento\***.

- El segundo objetivo

es que las mujeres con discapacidad intelectual piensen sobre cómo tienen que cuidarse y también piensen sobre lo importante que es quererse a una misma.

Esto último se llama autoestima.

En el curso vamos a aprender técnicas para cuidarnos y también técnicas para mejorar la autoestima.

- El tercer objetivo del curso es:

- ✓ aprender a decir que no
- ✓ entender que el consentimiento es un derecho
- ✓ reconocer si se están viviendo situaciones de violencia contra las mujeres.

Estas 3 cosas que vamos a aprender

se llaman técnicas emocionales de empoderamiento.

Estas técnicas tienen que ver con las emociones.

### **Empoderamiento\*:**

dar poder a una persona para que pueda cambiar las cosas.



## ¿Cómo va a ser este curso?

- Va a ser un curso práctico y participativo.  
Se realizarán juegos y dinámicas de grupo.
- En el curso vamos a utilizar diferentes materiales como videos, ejercicios físicos y emocionales, etc.
- Va a ser muy importante que en el grupo haya un buen ambiente, con respeto, confianza, seguridad y confidencialidad. Confidencialidad quiere decir que lo que se hable y haga en el curso, no se puede contar fuera del curso.

Es importante que traigas ropa cómoda para poder hacer los ejercicios.



## ¿Cuándo y dónde será el curso?

El curso tendrá lugar los siguientes días:

- Sábado 12 de mayo
- Sábado 19 de mayo
- Sábado 2 de junio

El **horario** es de 10 de la mañana a 2 del mediodía.



El curso va a tener **lugar** en Tudela, en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

La UNED se encuentra en la Calle Magallón, número 8 de Tudela.

## ¿Cómo te puedes apuntar en este curso?

El curso es gratuito, no cuesta dinero.

En el curso hay 15 plazas.

Te puedes apuntar hasta el día 27 de abril de 2018.

Te puedes apuntar de 3 formas distintas:

- Puedes ir a ANFAS en Tudela.  
ANFAS Tudela está situada  
en la calle Hermanos Segura Golmayo, número 2.
- También puedes llamar por teléfono a ANFAS Tudela.  
El número de teléfono es 948-8220737.
- También puedes mandar un correo electrónico  
a la dirección [rztudela@anfasnavarra.org](mailto:rztudela@anfasnavarra.org)



## ¿Qué personas van a dar el curso?

Foto	Nombre
	<b>África Aznar Moriones</b>

## La formación de África Aznar Moriones es la siguiente:

- Es Arquitecta con perspectiva de género.  
Esto quiere decir que es arquitecta  
que trabaja por la igualdad de hombres y mujeres.
- Es profesora de dibujo.
- Es formadora en Autodefensa feminista.

Esto quiere decir que África da cursos para ayudar a las mujeres a que se puedan defender de la violencia que puede existir sobre ellas.

Foto		Nombre
		<b>Araceli Elcano Iragui</b>

**La formación de Araceli Elcano Iragui es la siguiente:**

- Es Diplomada en Trabajo Social.
- Es Formadora en Empoderamiento de mujeres y Autodefensa feminista

Foto		Nombre
		<b>Miren Oderiz Insausti</b>

**La formación de Miren Odériz Insausti es la siguiente:**

- Es licenciada en Humanidades:  
con especialidad en Gestión de Actividades Culturales y Sociales
- Tiene un Máster en Igualdad. Es Agente de Igualdad.
- Tiene un Máster en Intervención y Gestión de Servicios Sociales.
- Es Experta en Evaluación del Impacto de Género.
- Es Especialista en Mediación y Métodos Alternativos de Resolución de Conflictos.
- Tiene un curso de Formación de formadoras en Empoderamiento y Autodefensa Feminista.

Foto	Nombre
	<b>Paula Jiménez</b>

**La formación de Paula Jiménez es la siguiente:**

- Tiene un curso de monitora de Educación Especial.
- Tiene un Máster en Neuropsicología y Educación por la Universidad Internacional de La Rioja.
- Tiene la acreditación de Psicología Clínica Sanitaria.
- Tiene un curso de formación y preparación de examen PIR (Psicólogo interno residente).
- Es licenciada en Psicología por la Universidad del País Vasco.
- Trabaja en ANFAS como técnico de actividades lúdicas y educativas.



"© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. Más información en [www.inclusion-europe.org/etr](http://www.inclusion-europe.org/etr)".