

# DOSSIER FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

JAVIER GUERRERO FISIO

FISIOTERAPIA Y TERAPIA  
OCUPACIONAL PARA  
FORMENTAR LA SALUD, EL  
BIENESTAR, EL AUTOCUIDADO,  
LA IGUALDAD, LA INCLUSIÓN,  
LA DIVERSIDAD...

MARINA JOVEN T. OCUPACIONAL





# ¿QUIÉNES SOMOS?



## Marina Joven

- Terapeuta Ocupacional
- Técnica en Igualdad
- Técnica Exp. en Violencia de Género



## Javier Guerrero

- Fisioterapeuta especializado en:
  - F. Deportiva
  - Sistema Nervioso (EPTE, SSI)
  - Rehabilitación





# NUESTRO EQUIPO...



## Ana Román

- Terapeuta Ocupacional
- Monitora de Ocio y Tiempo Libre y ocio inclusivo
- Técnica en dinamización de actividades



## Jenni Díaz

- Fisioterapeuta
- Terapeuta Ocupacional
- Valoración Productos Apoyo





# Nuestros talleres buscan cuidar de la gente en subvenciones de...

## IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Pacto de Estado
- Igualdad de trato y No Discriminación Gobierno Aragón

## De CARÁCTER SANITARIO

- Gobierno de Aragón
- Gobierno de España

## De ACCIÓN SOCIAL

- IASS
- Atención Social
- Dependencia
- Discapacidad
- Diversidad Sexual
- Familias
- Violencia de Género
- Tercer Sector

## EDUCACIÓN PARA PROFESIONALES

- Igualdad
- Inclusión
- Diversidad

## De CULTURA y OCIO

- Autonómicas
- Estatales
- Comarcales
- Europeas

Si tu subvención no aparece aquí...  
¡Pregúntanos, quizás podamos darte otras opciones!



dm



**En Formato INDIVIDUAL**

**En CICLOS**

**Formatos PERSONALIZADOS**

**¿CÓMO TRABAJAMOS?**

¿Quieres un fin de semana intensivo de talleres? ¿Un taller a la semana durante un periodo de tiempo?

¡Nos adaptamos a lo que necesites!

**Facilitamos la documentación necesaria**

Junto al PRESUPUESTO, os entregaremos un **documento específico** del taller con...

Objetivos  
Planificación  
Cronograma  
Recursos...

Los presupuestos varían según la contratación, el kilometraje o la periodicidad...

**¡Consúltanos sin compromiso!**





# ¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR?

## CONTACTA CON NOSOTROS...

Cuéntanos qué taller o actividad quieres, con qué población trabajas y qué formato prefieres. Explícanos en qué podemos ayudarte y te personalizaremos las opciones.

## TE PERSONALIZAMOS...

- Plan y Presupuesto Adaptado
- Documento Explicativo Adjunto
- Carteles (Formato físico y digital)
- Merchandising
- Aspectos Técnicos

## ÚLTIMOS DETALLES...

Buscaremos la **FECHA** que más os encaje y...

¡Nos desplazamos a tu zona!

Solo necesitamos que la sala sea **ACCESIBLE**.



**Fisioterapia**  
Javier Guerrero



## NUESTROS SERVICIOS

- Fisioterapia
  - Terapia Manual
  - Valoraciones especializadas
  - Terapia Invasiva
- Fisioterapia Deportiva
- Fisioterapia del Sistema Nervioso
- Fisioterapia Suelo Pélvico
- Geriatría
- Rehabilitación
- Servicio a Domicilio (FT + TO)

- Terapia Ocupacional
  - Individual y grupal
- Valoración y asesoría de productos de apoyo.
- Mejora de la movilidad articular, fuerza y equilibrio
- Educación y entrenamiento a la familia sobre movilizaciones o adaptaciones para el cuidado de la persona.
- Valoración de la autonomía personal y funcionalidad en las actividades de la vida diaria



# TALLERES CONJUNTOS...

- La importancia de mantenerse activo
- Mujer y Suelo Pélvico
- Jubilación, ¿y ahora qué?
- Cuerpo y Mente
- Entrena tu Mente
- La importancia del Autocuidado
- Trato adecuado a personas con discapacidad
- Ergonomía e higiene postural en movilizaciones de personas dependientes.

- Taller de Autonomía Sexual en Igualdad y Diversidad
- “El Dolor crónico, un compañero de viaje”
- Vuelta a la vida tras el parto
- Cuidadores que se cuidan
- Salud y cuidados a través de la música y el baile
- Taller de Movilidad Articular
- Pasaporte por la SALUD
- Tejiendo Redes por la SALUD



# LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE ACTIVO

---

Taller dinámico en el que, trabajaremos la importancia de MANTENERSE ACTIVO como fuente principal de SALUD y BIENESTAR. Aprenderemos a través de dinámicas grupales y actividades colaborativas que mejorarán nuestra autoimagen, autoestima, empoderamiento y salud física y mental.

## Objetivos principales:

- Detectar la importancia de mantenerse activo como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir en qué consiste el cuidarse realmente y así poder prevenir situaciones discapacitantes.
- Ganar conciencia de cómo y cuánto nos cuidamos y conocer estrategias para mejorar nuestro autocuidado de forma activa.





# MUJER Y SUELO PÉLVICO

---

Taller dinámico en el que, reconectaremos, cuidaremos y trabajaremos nuestro SUELO PÉLVICO. Acompañada de profesionales cualificadas, mejoraremos nuestro autoconocimiento siendo agentes activas de nuestra salud. Aprenderemos a abordar barreras del día a día a través de las diferentes sesiones.

## Objetivos principales:

- Aumentar la información relativa en torno al Suelo Pélvico.
- Detectar la importancia del autocuidado sexual como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir en qué consiste participar en el cuidado y trabajo del suelo pélvico y así mejorar el día a día.
- Ganar conciencia de los principales problemas cotidianos relacionados con el Suelo Pélvico y conocer estrategias para mejorar nuestro autocuidado sexual.







# PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN, ¿Y AHORA QUÉ?



Taller en el que descubriremos claves para prepararnos mental, física y ocupacionalmente para la jubilación.

Identificaremos retos e inquietudes que puedan surgir y buscaremos las herramientas necesarias para vivir la jubilación con sentido.

Presencial  
y  
online



## Objetivos principales:

- Adquirir estrategias posibles para asimilar el cambio de forma saludable.
- Crear rutinas de autocuidado acorde a nuestros gustos y necesidades.
- Gestionar el vacío ocupacional para facilitar nuestro día a día.

# CUERPO Y MENTE

---



Taller dinámico para jóvenes y adultos en el que, a través de ejercicios, dinámicas y estiramientos guiados trabajaremos y mejoraremos nuestra consciencia corporal (adaptado a las necesidades de cada asistente). La mejor forma de prevenir cualquier tipo de violencia es trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente.

## Objetivos principales:

- Escuchar a nuestro cuerpo como acción directa del buentrato.
- Abordar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra autoestima y nuestro amor propio.
- Detectar comportamientos a mejorar y trabajar en nuestro autocuidado.







# ENTRENA TU MENTE

Taller práctico en el que se trabajaran habilidades cognitivas como la memoria a corto, medio y largo plazo, la atención, la orientación (espacial, personal y temporal), el lenguaje, otras funciones ejecutivas, las gnosias y las praxias.

Objetivos principales:

- Trabajar las funciones cognitivas a través de ejercicios y actividades dinámicos.
- Fomentar el trabajo en grupo, las habilidades sociales, la motivación y el autoconocimiento personal.





# LA IMPORTANCIA DEL AUTOCAIDADO

---

Taller dinámico en el que, trabajaremos la importancia del AUTOCAIDADO como concepto básico del Buen-Trato hacia nosotrxs mismxs. Aprenderemos a través de dinámicas grupales y actividades colaborativas que mejorarán nuestra autoimagen, autoestima y empoderamiento.

## Objetivos principales:

- Detectar la importancia del autocuidado como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir en qué consiste el cuidarse realmente y así poder prevenir situaciones de violencia.
- Ganar conciencia de cómo y cuánto nos cuidamos y conocer estrategias para mejorar nuestro autocuidado.





# TRATO ADECUADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

## EN QUÉ CONSISTE...

Píldora formativa en la que hablaremos de los diferentes tipos de violencia que sufren las personas con discapacidad y, en especial las mujeres con discapacidad.

Aprenderemos a ver las señales de alerta para detectar casos en nuestro lugar de trabajo así como las herramientas y recursos necesarios para gestionar esas situaciones de la mejor manera posible

Dirigido a profesionales de diferentes sectores (sanidad, sociosanitarios, jurídico, educativo...), asistentes personales y/o familiares.

## MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online



# ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL EN MOVILIZACIONES DE PERSONAS DEPENDIENTES

## EN QUÉ CONSISTE...

Formación en la que aprenderemos las técnicas más apropiadas para realizar las movilizaciones y las actividades básicas de la vida diaria de la persona dependiente de la forma más adecuada y eficaz tanto para el cuidador/asistente como para la persona.

## MODALIDAD DE REALIZACIÓN

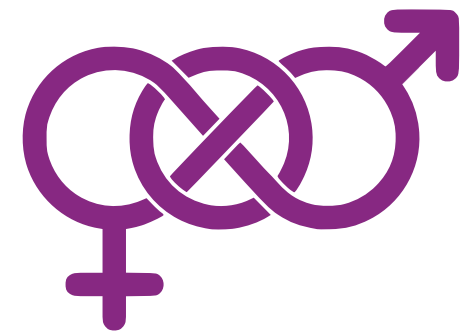
Presencial u Online







# AUTONOMÍA SEXUAL EN IGUALDAD Y DIVERSIDAD



Taller en el que, a través de diferentes dinámicas, abordaremos la sexualidad desde una perspectiva libre, diversa, segura e inclusiva con perspectiva de género.

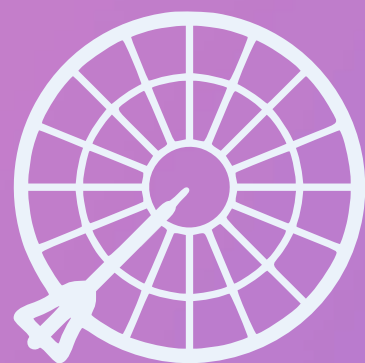
Profundizaremos en el Modelo del Hecho Sexual Humano para ver la Sexualidad como un concepto global.

## Objetivos principales:

- Romper tabúes y luchar por un mundo en el que la sexualidad forme parte de la salud y el bienestar.
- Detectar conductas no saludables o no consentidas dentro de la sexualidad humana.
- Conocer las herramientas necesarias para fomentar la autonomía sexual de los y las asistentes con perspectiva de género, inclusión y diversidad.







# EL DOLOR CRÓNICO, UN COMPAÑERO DE VIAJE

---



Taller sobre el Dolor Crónico en el que aprenderemos estrategias para afrontar el dolor crónico y ganar autonomía y calidad de vida en nuestro día a día.

Objetivos principales:

- Aprender a escuchar nuestro dolor y quitarle poder a través de nuestro autoconocimiento.
- Iniciar un proceso interno de reconciliación con nuestro propio cuerpo.
- Generar estrategias para, en definitiva, mejorar nuestra calidad de vida.





# VUELTA A LA VIDA TRAS EL PARTO

---

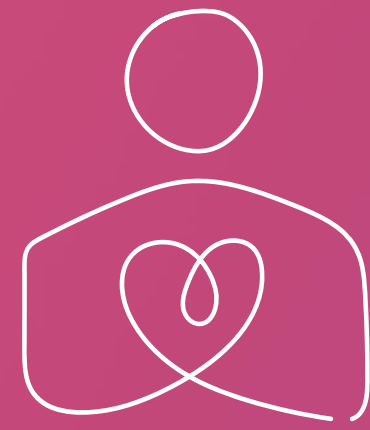
Taller dinámico en el que trabajaremos nuestro SUELO PÉLVICO tras el parto. Acompañada de profesionales cualificadas, mejoraremos nuestro autoconocimiento, nuestra autonomía sexual y diaria siendo agentes activas de nuestra salud. Aprenderemos a abordar barreras del día a día a través de las diferentes sesiones.

## Objetivos principales:

- Aumentar la información relativa en torno al Suelo Pélvico.
- Detectar la importancia del autocuidado sexual como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir técnicas y estrategias para participar en el día a día de la forma más autónoma posible.
- Ganar conciencia de los principales problemas cotidianos relacionados con el Post-parto y conocer estrategias para mejorar nuestro autocuidado sexual.







# CUIDADORES QUE SE CUIDAN

---



Taller dinámico en el que mostraremos la importancia de cuidarnos a nosotrxs mismxs para poder cuidar a otrxs.

Adquiriremos estrategias para conseguir mantener nuestros roles y nuestra calidad de vida y mirar desde otra perspectiva los cuidados que ofrecemos.

## Objetivos principales:

- Detectar la importancia de nuestro autocuidado.
- Descubrir herramientas, estrategias y alternativas para crear una relación de cuidado positiva, enriquecedora y saludable para ambos.





# SALUD Y CUIDADOS A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y EL BAILE

Taller en el que mejoraremos nuestro conocimiento intra e interpersonal a través de la música trabajando así nuestras habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales siendo agentes activos en nuestra salud.

## Objetivos principales:

- Mejorar el autoconocimiento personal, nuestra salud y bienestar.
- Aprender diferentes formas de ocio saludable y gestión del tiempo libre.
- Trabajar habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales.
- Trabajar la gestión corporal y la inteligencia musical.
- Promover la autonomía personal, el trabajo en grupo, la creatividad creando hábitos y rutinas saludables





# TALLER DE MOVILIDAD ARTICULAR

---

Taller dinámico en el que a través de programas de movilidad articular guiados y diseñados por profesionales, seremos agentes activos en nuestra salud. A través del movimiento en los diferentes ejercicios, trabajaremos nuestro MOVILIDAD ARTICULAR facilitando nuestro día a día.

## Objetivos principales:

- Detectar la importancia de cuidar nuestras articulaciones y nuestro cuerpo como fuente directa de bienestar físico, mental, social y cognitivo.
- Descubrir técnicas y estrategias para participar en el día a día de la forma más autónoma posible.
- Ganar conciencia de las principales cadenas corporales para mejorar nuestro autocuidado.





# PASAPORTE POR LA SALUD

Taller dinámico para población infantil y juvenil en el que, a través del juego, iremos consiguiendo los sellos de nuestro pasaporte trabajando conceptos como: Salud Física, Mental, Social, Cognitiva...todo ello desde el respeto, la Igualdad, la Empatía, la Inclusión, la comunicación desde el buen-trato y trabajo en equipo.

## Objetivos principales:

- Aprender y profundizar en torno al concepto de Salud.
- Deconstruir rutinas y actividades no saludables.
- Fomentar y trabajar los pilares para una comunicación desde el buen-trato basada en el respeto y la empatía con perspectiva de igualdad, salud y diversidad.
- Potenciar la participación real de todos y todas en nuestra SALUD.







# TEJIENDO REDES POR LA SALUD

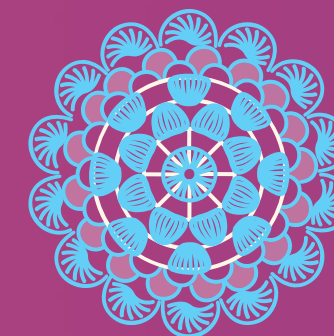
---

Taller dinámico en el que, a través de el arteterapia y la laborterapia, la música y el movimiento corporal, los juegos para jóvenes y adultos...

Trabajaremos la salud, el autocuidado, nos empoderaremos, potenciaremos nuestra sororidad, trabajaremos el autoconocimiento, nuestra autoestima y nuestra forma de ver el mundo.

Objetivo principal:

- Tejer redes entre los participantes para lograr los objetivos previos y mucho más ;)







## TALLERES Y FORMACIONES PERSONALIZADOS

Como buenas profesionales de la salud, nos adaptamos a tus necesidades por lo que, **anímate a preguntarnos** y hacernos llegar lo que necesitas porque estaremos encantadas de prepararlo si entra dentro de nuestras competencias.





# ¡CONTACTA CON NOSOTROS!



TELÉFONO



643 99 19 73 – 689 47 48 08



E-MAIL

[info@marinajoven.com](mailto:info@marinajoven.com)



REDES SOCIALES

[in](#)



[@marinajoven\\_to](#)

[@javiguerreroofisio](#)

