

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.

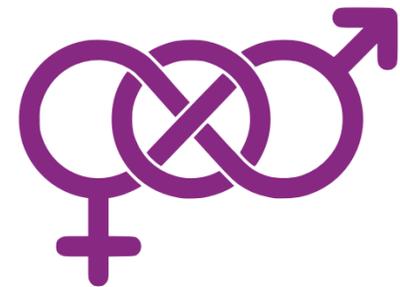
MODALIDAD DE REALIZACIÓN

Presencial u Online





AUTONOMÍA SEXUAL EN IGUALDAD Y DIVERSIDAD



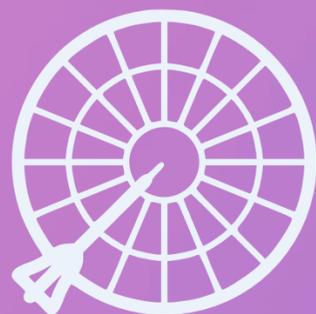
Taller en el que, a través de diferentes dinámicas, abordaremos la sexualidad desde una perspectiva libre, diversa, segura e inclusiva con perspectiva de género.

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.



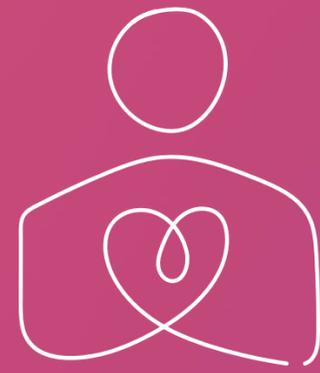
VUELTA A LA VIDA TRAS EL PARTO

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.





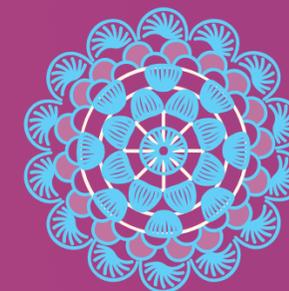
TEJIENDO REDES POR LA SALUD

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



REDES SOCIALES

[in](#)



[@marinajoven_to](#)

[@javiguerreroofisio](#)

