



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2019

Llega septiembre con numerosos talleres de empoderamiento y fortalecimiento psicológico, a la vez que iniciamos una nueva temática sobre urbanismo y mujeres, en la que reflexionaremos sobre cómo nos afecta la estructura y organización de la ciudad en la que vivimos.

Espacio abierto a toda la vecindad, para desarrollarnos personal y profesionalmente, esparcirnos, crear redes de apoyo, ampliando nuestras habilidades comunicativas y artísticas; construyendo desde la colectividad una equidad real entre las personas; siendo conscientes de nuestros propios procesos de liderazgo.

*Todas las actividades de esta programación requieren de inscripción previa y confirmación de plaza, además todas aquellas que lleven este símbolo * están destinadas a toda la población, el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.*

ENCUENTROS ENTRE MUJERES

Los trabajos de cuidados: Esos grandes olvidados. Desigualdades en los usos del tiempo

Conciliar la vida laboral, familiar y personal requiere plantear una reorganización y distribución del tiempo que permita a las mujeres lograr el equilibrio entre las distintas áreas de su vida de manera que puedan desarrollarse personalmente y sentirse bien consigo mismas. En este encuentro nos acercaremos a conocer diferentes cuestiones que pueden ayudar a una gestión del tiempo más equitativa llevándonos a la corresponsabilidad real. **El miércoles 4 de septiembre de 17.00 a 18.30.**

1

Recorridos Seguros. La visibilidad de lo privado

Identificaremos los estereotipos existentes hacia el colectivo LGTBI, localizándolos en la estructura de nuestras ciudades. Se sensibilizará sobre referentes lésbicos y la importancia de implementar un urbanismo que respete los derechos fundamentales de todas las personas. En colaboración con la Fundación Triángulo. **Lunes 9 de septiembre de 10.30 a 12.00**





Paseo por la memoria histórica de las mujeres

Pasaremos juntas por Madrid con el objetivo de generar y visibilizar espacios de memoria colectiva sobre las reivindicaciones sociales, para que exista una equidad real. **El miércoles 11 de septiembre de 17.00 a 18.30.**

Vídeo-fórum: Ciudades para mujeres. Nosotras hacemos ciudad

Dedicaremos este espacio a reflexionar sobre la necesidad de espacios para vida cotidiana frente a las grandes infraestructuras para los coches; sobre el derecho a la ciudad frente al desalojo forzado de comunidades enteras. En definitiva, a pensar una ciudad segura para las mujeres. **El viernes 13 de septiembre de 18.00 a 20.00.**

Sembradas: Creando un huerto urbano en el espacio

¿Te animas a construir un huerto en el espacio con otras compañeras? Fomentaremos el trabajo en equipo y aprenderemos desde el inicio qué necesitamos para construir un huerto urbano, reutilizando materiales que tenemos en el entorno. Anímate a plantar tus propias semillas. **Miércoles 18 de septiembre de 17.00 a 18.30.**

Diálogo intercultural: Realidad migratoria de mujeres

A través de experiencias de mujeres migrantes que viven en la ciudad de Madrid, bucearemos en la realidad de la migración femenina, mostrando que cuando una persona migra, el día a día se convierte en "no cotidiano" enfrentando constantemente nuevos desafíos hasta en lo más mínimo. Las mujeres migrantes están permanentemente fuera de

su zona de confort, categorizando, aprendiendo y aportando constantemente a su sociedad de acogida. En colaboración con Asociación Progestión. **Miércoles 25 de septiembre de 17.00 a 18.30.**

Mujeres sin hogar y exclusión social

Te proponemos un encuentro para reflexionar sobre la situación de las mujeres sin hogar y la exclusión social. Marina Granizo realizará un acercamiento desde la visión profesional, a la realidad atravesada por las variables mujer refugiada sin hogar, violencia de género, adicciones y contexto urbano. En colaboración con Periféricas. Escuela de feminismos alternativos. **El viernes 27 de septiembre de 18.00 a 20.00.**

Conociendo la realidad de la explotación sexual y la trata de seres humano.

APRAMP. Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida, nos acerca esta realidad y el trabajo que la asociación lleva a cabo para que estas personas, recuperen la libertad y la dignidad haciendo valer sus derechos y que logren la autonomía necesaria para emprender una vida fuera del control y abuso de sus explotadores. **Lunes 30 de septiembre de 10.30 a 12.00.**

Mujeres filósofas

¿Te gustaría aprender de filosofía? Qué mejor manera que de la mano de las mujeres que han aportado grandes teorías filosóficas con las que hoy pensamos nuestra realidad. En este primer encuentro leeremos a Simone de Beauvoire. **El lunes 30 de septiembre de 17.00 a 18.30.**



ARTE Y EMPODERAMIENTO

Impro teatral

Encuentro puramente creativo, donde se propondrán ejercicios de improvisación teatral con el objetivo de entrenar nuestra creatividad, nuestra capacidad de respuesta y atención, conectando con el disfrute y el juego dramático. ¿Te animas a jugar, reírte y a dejar prejuicios fuera? **Los viernes 13, 20 y 27 de septiembre de 18.00 a 20.00.**

Conecta con tu yo creativa. Escritura creativa para nuestro empoderamiento

Desarrolla tu creatividad a través de técnicas de escritura creativa como una vía de auto-descubrimiento y empoderamiento. Las mujeres tenemos mucho que contar ¿Aún no has probado? Anímate y date la oportunidad de sorprenderte a ti misma creando. **Los viernes de septiembre de 10.30 a 12.00.**

PUNTO DE ENCUENTRO

*Espacio permanente de reunión

Espacio donde compartir saberes e inquietudes al tiempo que puedes disfrutar de saborear infusiones diversas y disfrutar de un espacio cómodo donde generar redes. **Todos los días en el horario de apertura del centro.**

PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS

Talleres permanentes que trabajan la Prevención de Violencias Machistas

Taller "Relacionarnos en tiempo revueltos"

Taller "Mujeres en sororidad: manejo del estrés y las emociones"

Taller "Mente y emociones despiertas: visibilizando lo invisible"

Taller "Empoderamiento y salud"

Taller "Círculo de mujeres creciendo juntas"

Actividades cerradas, destinada para las personas que están inscritas y participan en los talleres.

Reinventándonos en colectivo

Taller realizado en la Fundación Prolibertas con el objetivo de profundizar en el autoconocimiento y bienestar personal permitiendo una identificación y prevención de las violencias machistas asociadas. **Grupo cerrado.**

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS CON POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL

Entrenando a nuestra heroína

Taller en el que construiremos herramientas para ser quien queramos ser. Encuentro dirigido a niñas entre 8 y 12 años. **Lunes 16 de septiembre de 17.30 a 19.30.**



EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

Mi cuerpo creativo.

Taller en el que a través de la expresión corporal, el teatro y la danza, nos comunicaremos y contaremos historias con nuestros cuerpos. Sorpréndete con tu capacidad de expresiva. **Los lunes 9, 16, 23 y 30 de septiembre de 17.30 a 19.00.**

Danzando entre nosotras, nos cuidamos

Dirigido a mujeres que quieran ponerse en forma a través del baile y quieran indagar en sus cuerpos desde diferentes propuestas de movimiento. Un espacio para crear redes, autoconocernos, vivirnos y empoderarnos de una manera creativa; conectando con nuestra capacidad para disfrutar. **Los lunes de septiembre de 19.00 a 20.15.**

El poder de la atención. Estirando cuerpo y mente

En este taller realizaremos estiramientos, proporcionándonos así una relajación profunda. Tomaremos conciencia respecto a legitimarnos un tiempo para nosotras y entre nosotras.

Grupo I: los martes de 18.30 a 20.00.

Grupo II: los viernes de 10.30 a 12.00.

Taller de canto

Taller dirigido a mujeres. Trabajaremos las voces para producir cantos colectivos. Organizado en colaboración con AAVV Alto de San Isidro y Comillas y el Servicio de Dinamización Vecinal. **Los jueves de septiembre de 17.30 a 19.30. Grupo cerrado**

FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

Autocuidados para relajarnos: Técnicas de automasaje y meditación

En este encuentro aprenderemos diferentes estrategias y técnicas de meditación, relajación y automasaje que contribuyan a cuidarnos más y mejor. **Miércoles 4 y 11 de septiembre de 10.30 a 12.00.**

Gimnasia para el cerebro

Desarrollo de la coordinación de hemisferios cerebrales para estimular y mejorar habilidades y capacidades cerebrales a través del movimiento y de juegos, logrando un equilibrio entre aspectos emocionales, físicos y mentales. **Los jueves de 10.30 a 12.00.**

Empoderándome a través del conocimiento

Grupo en el que se fomenta la creación de círculos de mujeres como vínculo para incrementar los saberes cotidianos, legitimar los mismos y reestructurar expectativas de futuro. Grupo dirigido a mujeres de etnia gitana. **Los martes de septiembre de 10.00 a 11.30. Grupo cerrado.**



Círculo de Mujeres. Creciendo Juntas

Espacio permanente de reflexión en el que abordaremos diferentes temáticas para compartir saberes, fortalecernos, legitimarnos y generar redes de mujeres que valoran la diversidad. **Los lunes de septiembre de 10.30 a 12.00.**

Relacionarse en tiempos revueltos

¿Te apetece pasar un buen rato ahondando en las profundidades de la sexualidad y las relaciones sociales? ¿De qué manera influya la una en la otra? Aprende y comparte dudas, sentires y experiencias en torno a nuestra sexualidad y relaciones, como vivir (nos) y amar (nos) en todas las etapas de la vida, ampliar nuestra imaginación y descubrir nuevos matices y realidades. ¡Te esperamos! **Los miércoles de septiembre de 18.30 a 20.00**

Monográfico Relacionarse en tiempos revueltos: Derechos sexuales y reproductivos

¿Cuánto sabes sobre tus derechos sexuales? ¿Los pones en práctica? ¿Cómo? Comparte y aprende en el grupo de mujeres identificando nuestros malestares. **El miércoles 25 de septiembre de 18.30 a 20.00**

La NASA: comunicación y resolución de conflictos

Para mujeres con ganas de poner a prueba sus habilidades de liderazgo y comunicación. **Viernes 13 de septiembre de 18.00 a 20.00.**

Una tarde de risas

En este encuentro jugaremos, cantaremos, bailaremos y sobre todo nos reiremos. Saca tu lado más espontáneo. **Viernes 20 de septiembre de 18.30 a 20.00.**

Empoderamiento y Salud

Taller que pone en valor la sabiduría ancestral introduciendo un arte oriental que incide en mente, cuerpo y emociones, al tiempo, que legitima los cuidados como base fundamental del desarrollo de la sociedad. **Los lunes de septiembre de 12.00 a 13.30.**

Autoestima: Cómo nos han descrito y cómo nos describimos

En este taller descubriremos la manera de poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento e identificación de los mandatos asumidos socialmente, con el objetivo de fortalecer nuestra autoestima, clave para nuestros procesos de empoderamiento. **Los martes de septiembre de 10.30 a 12.00.**

Monográfico Autoestima: La ciudadanía de las mujeres

¿Qué relación hay entre nuestros derechos asertivos y la ciudadanía de las mujeres? Ven a descubrirlo, ¡Te esperamos! **Martes 24 de septiembre de 10.30 a 12.00.**



Mindfulness

Dirigido a mujeres que deseen practicar la atención y conciencia plena. Aprenderemos a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias. **Los miércoles de septiembre de 19.00 a 20.00.**

Mindfulness y las emociones

Empezamos el curso practicando Mindfulness (Atención Plena) y descubriendo cómo su práctica habitual puede ayudarnos a regularnos emocionalmente, a encontrar en nosotras mismas las respuestas, así como a desarrollar nuestras habilidades emocionales y sociales que nos permita llevar una vida más equilibrada y consciente. **Miércoles 25 de 18.00 a 20.00.**

Espacio de relajación. Date un respiro

Espacio en el que a través de diferentes técnicas de relajación encontraremos calma interior al tiempo que reflexionaremos respecto a los roles sociales que sostenemos. **Los jueves de septiembre de 19.00 a 20.00.**

Mujeres en sororidad: Manejo del estrés y las emociones

Espacio de auto-conocimiento y aprendizaje de herramientas para el bienestar. Se cuestionarán los mandatos imperantes en la sociedad que sostienen las dobles jornadas, la invisibilización de los cuidados, la estética anti natura y otras violencias diversas que provocan malestares cotidianos en las mujeres. **Los miércoles de 10.30 a 12.00. A partir del miércoles 18 de septiembre.**

Mente y Emociones despiertas. Visibilizando lo invisible

Dirigido a mujeres que quieran estimular su mente y desarrollar su cerebro a la vez que se liberan de bloqueos y ansiedades, vinculados a los mandatos sociales interiorizados. **Los jueves de septiembre de 17.30 a 19.00.**

Monográfico Mente y Emociones despiertas. Visibilizando lo invisible: Mujeres Indígenas

Espacio en el que conoceremos a través del juego, el histórico de las lideresas indígenas, ¡Anímate! **El jueves 26 de septiembre de 17.30 a 19.00.**

Grupos de Apoyo Intensivo

Grupo de mujeres que abordan sus retos personales con el apoyo multidisciplinar del equipo técnico.

Grupos cerrados.

Grupos Terapéuticos

Grupo de mujeres en el que se realiza terapia grupal con las psicólogas del equipo técnico. **Grupo cerrado.**

DESARROLLO PROFESIONAL

Coaching Profesional- ¿Por dónde empiezo y cómo sigo?

Retomar o empezar la búsqueda de empleo después de un tiempo sin hacerlo supone todo un reto. Un montón de preguntas nos asaltan ¿Cómo está el mercado de trabajo? ¿Con mi edad a dónde voy? ¿En qué puedo y quiero trabajar? ¿Mi curriculum está obsoleto? ¿Dónde puedo formarme? Daremos forma y respuesta



a estas preguntas y otras muchas, todas las que se te ocurran!! **Jueves 12 de 10.00 a 11.30.**

Coaching Profesional- Habilidades de Comunicación

Habilidades de comunicación (escucha activa, oratoria, comunicación no verbal, etc) para las entrevistas de trabajo. Veremos qué tipos de entrevistas podemos encontrarnos, qué hacer con esas preguntas difíciles y practicaremos a través de role-playing para quitarnos los sustos y las vergüenzas. **Jueves 26 de 10.00 a 11.30.**

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Kit digital feminista: empodérate con tu móvil

Dirigido a mujeres que dispongan de teléfono móvil (Smartphone) y quieran conocer qué oportunidades y servicios les brindan las aplicaciones disponibles en sus dispositivos (App's) y quieran resolver dudas.

- I. Grupo iniciación: What's app básico. **Lunes 9 y 16 de septiembre de 12.15 a 14.00.**
- II. Grupo avanzado: Aplicaciones que me hacen la vida más fácil. **Lunes 23 y 30 de septiembre de 12.15 a 14.00.**
- III. Taller básico de móvil. Dirigido mujeres que quieran aprender a utilizar what'sapp, hacer fotos, activar o desactivar el sonido y el resto de funciones básicas del móvil. **Los jueves de septiembre de 17.00 a 18.15.**

Aula abierta de Informática

Espacio de encuentro para desarrollar y poner en práctica tus habilidades digitales. **Los viernes de 10.00 a 14.00.**

CÍRCULOS DE MUJERES PARA EL AUTOCUIDADO

“Estar en un Círculo es una experiencia de Aprendizaje y Crecimiento que aglutina la Sabiduría y la Experiencia, el Compromiso y el Coraje de cada Mujer que los compone”. Jean Shinoda Bolen

MCS Grupo de autocuidado para la Salud.

Grupo I : Lunes de 10.30 a 12.00

Grupo II: Martes de 10.30 a 12.00

MCS Grupo autocuidado Yoga para el

Bienestar :

Grupo I: martes y jueves de 11.00 a 12.00

Grupo II: miércoles de 17.00 a 18.30

MCS Grupo de apoyo 'Nuestro rincón favorito'

Los martes de 18.00 a 20.00

MCS Mindfulness

Jueves de 10.00 a 11.00. A partir del jueves 19 de septiembre.

Grupos cerrados

MCS. MUJERES COMPARTIENDO SABIDURIA

MCS, Mujeres Compartiendo Sabiduría, es un proyecto de participación social y autonomía de las mujeres para crear redes entre ellas. Un espacio horizontal organizado por aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir sus saberes a la comunidad y generar espacios de apoyo mutuo.





MCS Reflexología para cuidarnos

Acércate a descubrir esta técnica de autocuidado y aprende a practicarla junto con otras compañeras. **Lunes 30 de septiembre de 19.00 a 20.15.**

MCS Con las manos en la tierra

Viernes de 11.30 a 12.30.

MCS Correo electrónico

A partir del lunes 9 de septiembre de 18.30 a 19.30.

MCS Informática Básica

A partir del lunes 9 de septiembre de 18.30 a 19.30.

MCS Tejiendo Redes.

Ganchillo: Miércoles de 18.00 a 19.30.

MCS Patchwork iniciación

Los martes de 10.00 a 12.00. A partir del 17 de septiembre.

MCS Artesanas

Martes de 18.30 a 20.00

Grupos cerrados

DISPONIBILIDAD DE AULAS

Consejo de Salud de Carabanchel (Mesa de dependencia)

Plataforma Mapeando Carabanchel

COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

Mesa de Empleo Carabanchel y Latina

Espacio de Género de Carabanchel

Plataforma Mapeando Carabanchel

Consejo de Salud de Carabanchel

Asociación Vecinal Alto de San Isidro

Mesa de Salud Sexo-Afectiva del Consejo de Salud

Centro de Madrid Salud Carabanchel

Centro de Madrid Salud Latina

Centro Juvenil Carabanchel Alto

Mesa de Salud de Carabanchel alto

Asociación de mujeres de Carabanchel Alto

Servicios de Dinamización vecinal de San Isidro y Alto de San Isidro

Proyecto Comunidades Compasivas.

Fundación Prolibertas

Fundación Buen Samaritano

Fundación Panbendito

EXPOSICIONES *(Todas las exposiciones pueden visitarse en horario de apertura del centro)*



‘Mujeres Astrónomas’

Mujeres que tuvieron trabas para llegar a ser científicas. Muchas ni siquiera tenían derecho a recibir educación formal y tuvieron que ser autodidactas o eran contratadas con salarios mínimos. Sin embargo fueron valientes y decididas, se esforzaron por ser quienes querían ser, se labraron una reputación y consiguieron el respeto de tod@s. Realizada por Cristina Pascual.

‘Por mí y por todas mis Compañeras’

Exposición fotográfica que muestra la sororidad que unió a miles de mujeres. Un archivo de memoria histórica sobre el proceso histórico que ha vivido nuestro país tras este 8 de marzo. Centrada en el movimiento vivido en Carabanchel y su unión con el resto de distritos en la manifestación general. Realizada por el proyecto Cuaderno de Quejas.

‘Manos con voces’

Denny Escoto, nos muestra a través de fotografías, las manos de mujeres en donde cada una representa la historia que superaron y afrontaron. Sus manos tienen voces, sus manos nos cuentan su historia.

‘Ser yo, relaciones sanas’

Esta exposición está realizada por mujeres que mediante un trabajo de arte terapia han plasmado su sentir respecto a sus propios procesos de empoderamiento al tiempo que invitan a la población a tomar conciencia de la importancia de las relaciones interpersonales alejadas de todo tipo de violencias.

ATENCIONES INDIVIDUALES

(Necesaria cita previa)

Atención jurídica.

Atención socio-laboral.

Atención psicológica.

OTROS SERVICIOS

Servicio de ludoteca (para menores entre 3 y 12 años, previa solicitud).

Disponibilidad de aulas para entidades y asociaciones del distrito.

**Horario: De lunes a viernes de 10.00 a 14.00 y
de 16.30 a 20.30.**

ESPACIO ACCESIBLE

