



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2019

En agosto proponemos una programación de empoderamiento y autocuidado que tenga en cuenta la sostenibilidad de nuestro planeta a la vez que la erradicación de las desigualdades entre hombres y mujeres.

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.*

### ARTE Y EMPODERAMIENTO

#### Arteterapia

Un espacio para comunicar a través del lenguaje artístico los malestares cotidianos de las mujeres. Mediante técnicas como el collage y el dibujo libre pondremos en valor las estrategias que las mujeres tenemos para combatir el machismo. **Viernes 23 de agosto de 10.30 a 12.00**

#### Cuentacuentos para mujeres empoderadas

Experimentaremos con la lectura de cuentos cuyas protagonistas son mujeres reales. Reflexionaremos sobre el papel de las mujeres en la literatura y la historia, a la vez que potenciaremos el empoderamiento de las asistentes. **Miércoles 21 de agosto de 12.00 a 13.30.**

#### FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD.

#### Gestionando mis emociones a través de la programación neurolingüística

En este taller tomaremos conciencia de nuestros patrones mentales y cómo nos pueden ayudar para mejorar la comunicación con nosotras mismas y con las demás personas. **Lunes 5, 12, 19 y 26 de agosto de 18.00 a 20.00.**

#### Hazlo tú misma: elaboración de cosmética natural

Taller para compartir recetas y fabricar nuestra cosmética sostenible. Reflexionaremos sobre el autocuidado y el consumo responsable. **Viernes 30 de agosto de 12.00 a 13.30.**





## Jugando con las emociones

---

¿Cuánto sabes de emociones? Juntas generaremos un espacio lúdico y de juego en el cual ahondaremos en nuestro conocimiento emocional. **Los miércoles 7 y 14 de agosto de 11.30 a 13.00.**

## Buscando la neurofelicidad

---

Si tienes pensamientos recurrentes que te ocupan más espacio y tiempo del que debería. Si estás en ese momento de la vida en que lo ves todo de color gris. Te animamos para que participes en este taller en el que te ofrecemos herramientas para deshacerte de esos pensamientos y reemplazarlos por otros que te ayuden a disfrutar del momento presente. **Los miércoles 7 y 14 de agosto de 18.00 a 20.00.**

## El lenguaje de los gestos. Lenguaje corporal y comunicación no verbal

---

¿Qué gestos desvelan si estamos enfadadas, tristes o mintiendo? ¿Podemos distinguir una sonrisa falsa de una verdadera? Descifrar si lo que las palabras nos dicen coinciden con lo que el cuerpo nos cuenta. Conectar con la congruencia personal. **Los miércoles 21 y 28 de agosto de 18.00 a 20.00.**

## Mi mente es mi aliada

---

Desde el cambio de paradigma y el pensamiento divergente, tomaremos conciencia de cómo nuestras emociones pueden ser nuestras aliadas o no. Te gustaría descubrirlo. Apúntate. **Los viernes 2, 9 y 16 de agosto de 18.00 a 20.00.**

## La leyenda de las brujas, taller de magia

---

¿Quién dijo que la magia es cosa de hombres? Taller en el que aprenderás algunos trucos de magia además de conocer la aportación de las mujeres en este arte. Rompe con los estereotipos y atrévete a dejar con la boca abierta a tus familiares y amistades. **El viernes 30 de agosto de 18.00 a 20.00.**

## La culpa y las mujeres: échalas para afuera

---

¿Cuántas veces hemos escuchado eso de “por mi culpa”? Esta emoción, que nos acompaña en muchas ocasiones, nos impide legitimar nuestras decisiones y nos limita en nuestro día a día, viviéndola con mucho sufrimiento. En este encuentro analizaremos de dónde nos viene tanta culpa y cómo poder liberarnos de ella. **Lunes 26 de agosto de 11.30 a 13.00.**

## Relajación y autoestima

---

Potenciando y afianzando nuestra autoestima a partir de una visualización guiada que hará hincapié en la superación de aquellas frustraciones y limitaciones vinculadas a nuestros malestares de género. **Martes 20 y 27 de agosto de 10.00 a 11.00.**

## Desafiando mi mente con juegos de mesa

---

Conocer a gente nueva a través del juego. Despertar habilidades mentales, reírte, concentrarte, disfrutar, buscar estrategias... Todo esto y mucho más te esperan en este taller. **Los viernes 2, 9 y 16 de agosto de 12.00 a 13.30**



## Conociéndonos a nosotras mismas, autoconcepto

---

¿Qué opinión mantenemos de nosotras mismas? ¿Qué tipo de juicios nos lanzamos y para qué? Ven a trabajar tu autoestima a partir de nuestro autoconcepto, ¡te esperamos! **Los martes 20 y 27 de agosto de 12.00 a 13.30.**

## El enfado: desenmascarando las emociones

---

¿Cuántas veces hemos estado enfadas pero lo hemos nombrado de otra manera? Cuando nos enfadamos, ¿lo dejamos salir? ¿Cómo los gestionamos? ¿Qué nos quieren decir? Únete a dar respuesta a éstas preguntas ¡te esperamos! **Los miércoles 21 y 28 de agosto de 12.00 a 13.30.**

## Mente activa, mente despierta

---

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 de género interiorizados. **Los martes de agosto de 18.30 a 20.00.**

## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

### El poder de la atención. Estirando cuerpo y mente

---

En este taller realizaremos posturas de estiramiento, proporcionándonos así una relajación profunda. Tomaremos conciencia de legitimarnos un tiempo para nosotras y entre nosotras. **Los lunes de agosto de 10.00 a 11.30.**

## Biodanzando entre nosotras

---

En verano el cuerpo se siente libre y con necesidad de expandirse. ¿Te animas a bailar la vida? o lo que es lo mismo: por medio de la música, el movimiento y situaciones de encuentro con el grupo a profundizar en nuestro autoconocimiento como forma de conectar nuestras emociones con su expresión y ser conscientes de la manera en que nos relacionamos con el medio y con las otras personas. Una estupenda manera para comenzar la mañana y darnos los buenos días. Necesario venir con ropa cómoda. **Viernes 2 y 9 de agosto de 10.30 a 12.00.**

## Jugando en el escenario. Teatro creativo

---

En este taller trabajaremos a la creatividad a través del teatro. Descubre tu lado más espontáneo y divertido. Explora tus límites para desinhibirte. **Los martes 6 y 13 de agosto de 10.00 a 12.00.**

## Bailando

---

Ven a disfrutar del baile. Aprenderemos algunos pasos básicos para construir nuestras propias coreografías. **Jueves 1 y 8 de agosto de 10.00 a 11.30.**

## Alma-Zen de relax. Iniciándonos en la meditación y el mindfulness

---

En este taller conoceremos las técnicas básicas para empezar a meditar y hacer mindfulness. Conocer las diferencias entre las dos técnicas. Descubriremos los beneficios a nivel mental y emocional. **Los jueves 1, 8 y 29 de agosto de 18.30 a 20.00.**



## Autodefensa feminista

---

La autodefensa feminista va más allá de aprender técnicas de defensa personal. La autodefensa nos sirve como herramienta para avanzar, refuerza nuestra autoestima, nos ayuda a concienciarnos sobre los roles que la sociedad nos asigna y nos enseña a reconocer múltiples agresiones vividas cotidianamente. En este encuentro aprenderemos algunas técnicas de autodefensa trabajando desde lo corporal para ganar mayor seguridad. **Los jueves 22 y 29 de agosto de 11.00 a 12.30.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### Aprendiendo a utilizar mi móvil

---

Dirigido a mujeres que quieren aprender las funciones básicas de su teléfono móvil, como por ejemplo: poner y quitar el sonido, cambiar de melodía, hacer fotos, conectarse a una red wifi o iniciarnos en el uso del whatsapp. **Los jueves de agosto de 12.00 a 13.30.**

### Taller básico de informática

---

Dirigido a mujeres que quieran iniciarse en el uso del ordenador. Si no sabes ni utilizar el teclado ni el ratón, este tu taller. **Lunes de agosto de 12.00 a 13.30.**

### Aprender a manejar Facebook desde mi móvil

---

Dirigido a mujeres que quieran aprender a manejar esta red social en sus teléfonos móviles. **Miércoles 28 de agosto de 11.00 a 12.30.**

## Aula abierta de Informática

---

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

## 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 los sofás. **Todos los días en el horario de apertura del centro.**

## COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

Fundación Triángulo Madrid

Mesa de Empleo Carabanchel y Latina.

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

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

Proyecto Comunidades Compasivas.

Fundación Prolibertas

Fundación Buen Samaritano

Fundación Panbendito.

Cáritas Vicaria VI





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

### 'Mujeres Astrónomas'

---

Mujeres que tuvieron trabas por su género para llegar a ser científicas. Muchas ni si quiera 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 median 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

Se ofrecerán actividades infantiles, previa petición, para facilitar la asistencia a talleres y actividades.

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

