



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

***“Las mujeres han sido expertas en semillas, productoras de semillas, selectoras de semillas, conservadoras de la biodiversidad del mundo”***

***Vandana Shiva (1952-) Física, filósofa y escritora india. Activista ecofeminista.***

Durante este cuatrimestre, desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad, con el título “Reconstruyendo la Vida”, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, así como hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, como abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperar la vida a través del arte, etc.. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

Además, este mes, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas conmemorativas como el Día del Orgasmo Femenino, el Día de la Fotografía o la Semana de la Lactancia Materna y destacamos actividades de autocuidado y trabajo de violencias corporales en espacios abiertos y paseos comunitarios con perspectiva de género.

*Las actividades presenciales continúan incorporándose de forma paulatina, con aforo limitado y respetando todas las medidas de seguridad sanitaria, desde el deseo de volver a encontrarnos nuevamente.*

*Para facilitar el desarrollo de las actividades que se realizan de forma virtual, te pedimos que realices la inscripción con al menos un día de antelación a la fecha prevista, para poder organizar los encuentros y proporcionarte las instrucciones necesarias para que puedas llevarlos a cabo.*

### ESCUELA DE IGUALDAD

#### **BIOGRAFÍAS Y CONFIDENCIAS. DORA MAAR**

Espacio de investigación colectiva en el que ponemos el foco en mujeres que han hecho historia. Construimos juntas la biografía de una mujer protagonista, utilizando opiniones plurales y reconociendo su faceta privada y pública desde una mirada de género.

Este mes y en conmemoración del Día de la Fotografía, que se celebra el 19 de agosto, vamos a conocer a Dora Maar, una mujer francesa que se dedicó a la fotografía, la pintura y las artes plásticas, reconocida en las vanguardias por formar parte del movimiento surrealista. Una vida apasionante pero trágica al estar marcada por la violencia de género. ¿Qué hechos marcaron la vida y la trayectoria artística de Dora Maar? ¿Fueron sus obras conocidas?

Si quieres hacernos una propuesta sobre una mujer a investigar, puedes escribirnos a [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es)

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Martes 17 de agosto de 10:00 a 12:00h.**

**A través de plataforma virtual.**

### **ESPACIO COEDUCATIVO. LA IGUALDAD NO ES UN CUENTO**

---

En este espacio, las familias podrán compartir cuentos e historias con los y las peques.

A través de ellos, reflexionaremos sobre estereotipos de género para conseguir una educación basada en la igualdad y el respeto. Puedes traer aquellos cuentos que para ti son importantes, o alguno al que quieras darle una vuelta desde un enfoque de género y haremos un cuentacuentos colectivo. ¡Anímate a conocer cómo educar en Igualdad!

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 23 de agosto de 17:00h. a 18:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **TALLER LENGUAJE NO SEXISTA: “LO QUE NO SE NOMBRA... ¡SÍ EXISTE!”**

---

¿Es el lenguaje sexista o es sexista el uso del mismo? ¿Es necesario un lenguaje inclusivo? Las sociedades transmiten modos de pensar, ideas y conocimiento a través del lenguaje, lo que lo hace ser reflejo de las prácticas socioculturales. La invisibilización del papel de la mujer a lo largo de la historia ha ido de la mano de la exclusión e invisibilización de las mujeres en la lengua a través del uso del lenguaje no inclusivo.

Anímate a observar nuestro lenguaje desde una perspectiva feminista y vente a este taller donde aprenderemos un uso del lenguaje no sexista e inclusivo.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 2 de agosto de 11:00h. a 12:30h.**

**A través de plataforma virtual.**

### **PROYECCIÓN A DEBATE “EL DIARIO DE BRIDGET JONES” (Sharon Maguire, 2001)**

---

Esta comedia romántica basada en la novela de Helen Fielding nos presenta como protagonista a Bridget Jones, mujer londinense de 32 años llena de complejos y cuya vida sentimental está en perpetua crisis pero, ¿según quién?. En esta proyección a debate y a 20 años de su estreno, visualizaremos esta historia con gafas violetas y veremos cómo los roles y los estereotipos de género y los cánones de belleza exigidos a las mujeres, marcan durante toda la película la vida de Bridget y cómo están presentes en las distintas esferas de la sociedad. ¿Nos sentimos identificadas con la protagonista de esta historia?

*La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 11 de agosto de 17:00h. a 19:00h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **ESTE MES SALIMOS...**

### **PASEO COMUNITARIO: MUJERES QUE HACEN BARRIO.**

---

¿Conoces Orcasitas? Seguro que sí, pero ¿Te has detenido a reflexionar sobre el proceso de construcción del barrio? ¿Qué papel tuvieron las mujeres durante todo el proceso? ¿De qué forma son representadas las tareas que desempeñaron? ¿Son valoradas de la misma

manera que los hombres? Te proponemos un recorrido por distintas calles y puntos significativos del barrio donde nos detendremos a reflexionar sobre el rol que las mujeres han tenido en los distintos momentos tanto del desarrollo como de la historia de nuestro barrio y cuál ha sido la importancia otorgada.

Este es un paseo que te permitirá explorar tu territorio desde una mirada feminista. Rememorando historias y sucesos que visibilizarán a grandes protagonistas.

Si tienes peques, tráelos/as, seguro que les encantará conocer la historia de las mujeres del barrio.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 30 de agosto de 11:30h. a 13:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado**

## ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Te invitamos a seguirnos a través de Facebook y/o Twitter para acceder a información de interés, propuestas y compartir de forma colectiva:

### BIOGRAFIADAS

---

Al finalizar el mes publicaremos en redes la biografía de mujeres relevantes elaborada por las participantes del taller "*Biografías y Confidencias*", para así visibilizar a mujeres que han dejado huella en nuestra historia.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**El último viernes de mes en nuestras cuentas de Facebook, Twitter e Instagram.**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### AUTONOMÍA, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

#### ENRAIZADAS.

#### AUTOCUIDADO AL AIRE LIBRE (\*)

---

En este taller, te proponemos un espacio de relajación y toma de consciencia corporal, conectando con nuestra "toma a tierra".

Lo realizaremos en el parque de Pradolongo, aprovechando este espacio para tomar contacto con los elementos de la Naturaleza como forma de autocuidado, descanso y autoafirmación.

Dejaremos atrás el afuera, para escuchar nuestro cuerpo, nuestros ritmos y deseos, dándoles espacio y permiso, habitándonos con presencia y enraizándonos.

**Se solicita inscripción previa.**

**Jueves 5 de agosto de 9:30h. a 11:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### MANERAS DE AMARME. SEXUALIDAD CONSCIENTE (\*)

---

Con motivo del Día Internacional del Orgasmo Femenino, el 8 de agosto, te ofrecemos un espacio de autocuidado en el que tomar consciencia de nuestras necesidades, nuestros cuerpos, nuestros bloqueos y nuestra sexualidad. Espacio para darnos permiso y proclamar nuestro derecho al placer, porque el placer de las mujeres ha estado históricamente limitado y relegado a un segundo plano.

Analizaremos cómo el sistema y la estructura social influyen sobre la mirada que tenemos sobre nosotras mismas y construiremos estrategias para transformarla para poder vivirnos con plenitud, permitiéndonos otras "maneras de amarnos".

**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 3 y 24 de agosto de 17:00h. a 18.30h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **“REFRESCAMOS NUESTROS CUERPOS” VAMOS A LA PISCINA (\*)**

---

Hace calor y nos encantaría darnos un chapuzón contigo. Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y realizar un poco de ejercicio, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias corporales que conlleva.

Veremos cómo los cánones de belleza establecidos nos afectan a nivel físico, psicológico y social y cómo nos imitan en nuestro día a día, dándoles la vuelta para sentirnos libres y cómodas con nuestros cuerpos.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 24 de agosto a las 11:30h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **RELAXING BERTA ON LINE CÍRCULO DE VIDA (\*)**

---

Espacio dirigido a mujeres que quieren potenciar la toma de conciencia de su mente y su cuerpo, proporcionando un espacio seguro para el autocuidado. A través de estiramientos corporales, meditación y visualizaciones, conectaremos con nosotras mismas, nuestros puntos de tensión y nuestras estrategias y capacidades para liberarnos de las cargas. Respira y siente. Ven a dedicarte un espacio propio y prestar atención a tu yo interior. Para poder llegar a todas, adaptamos las actividades para que aquellas que presenten movilidad reducida puedan realizar los ejercicios con la menor dificultad.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Grupo I: jueves 19 y 26 de agosto de 09:30h. a 10:30h.**

**Grupo II: viernes 20 de agosto de 18:15h. a 19:15h.**  
**A través de plataforma virtual.**

### **PASEO LIBRE DE CARGAS (\*)**

---

La actividad física y el deporte facilitan nuestro bienestar físico, pero ¿sabías que son esenciales para nuestra salud emocional?

El movimiento nos activa, potencia nuestra autonomía, nos hace salir de las cargas del espacio privado, y fomenta las relaciones sociales. ¡La actividad física empodera!

Tráete ropa y calzado cómodo y salgamos juntas de paseo saludable por las zonas verdes del barrio, apropiándonos del entorno que habitamos!

**Se solicita inscripción previa.**  
**Viernes 20 de agosto de 09:30h. a 10:30h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL**

#### **TALLER DE MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL SINTIENDO NUESTRAS ALAS (\*)**

---

A través del movimiento corporal somos capaces de soltarnos y expresar nuestras emociones y sentires. Movernos de forma libre en un espacio compartido nos permite conectarnos con otras personas a nivel corporal y emocional y desarrollar nuestra creatividad y autonomía, tanto física como mental.

Te proponemos un espacio en el que apropiarnos de nuestro cuerpo, ocupando el espacio con libertad y poniendo en marcha tu coordinación motora y equilibrio para conseguir un mayor bienestar.

Tu estado vital se activará, potenciando una mayor seguridad en ti misma y aumentando tu autoestima. Tu cuerpo es un vehículo de presencia, movimiento, expresión y canalización de emociones. ¡Muévete!

**Se solicita inscripción previa.**  
**Lunes 23 y 30 de agosto de 10:00h. a 11:00h.**  
**A través de plataforma virtual.**

### ESPACIO CREAR-TE

#### **MI SEXUALIDAD Y YO. PLACER, AUTOCONOCIMIENTO Y CREATIVIDAD (\*)**

Con motivo del Día del Orgasmo Femenino, y complementario al taller “Maneras de amarme”, te proponemos este espacio creativo, donde, a través de diferentes herramientas artísticas como el dibujo o el collage, representaremos nuestra sexualidad y nuestros centros de placer, visibilizando, compartiendo y reconociéndonos en las otras, empoderándonos en la sexualidad desde lo individual a lo colectivo.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 10 de agosto de 17:00 a 18:30**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

#### **2021, CREANDO NUESTRA LÍNEA VIOLETA DEL TIEMPO (\*)**

Continuamos con este taller anual, en el que, entre todas, iremos creando una línea del tiempo que visibilice el 2021 con perspectiva de género. Registraremos de forma cronológica tanto los hitos y logros que se produzcan en el feminismo como los acontecimientos que sigan perpetuando desigualdades de género. Recogeremos las noticias, eventos, situaciones, etc., aportadas por las participantes de todos los talleres y actividades organizados por el Espacio y las plasmaremos de forma artística y visual, dando lugar a una exposición viva y permanente. Despliega tus dotes creativas y ven a dejar tu huella en la *Línea temporal violeta*.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Viernes 27 de agosto de 12:00h. a 13:30h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **CREANDO REDES DESDE LA LECTURA Y LA ESCRITURA “LAS RELATORAS DEL BERTA”**

#### **GENERACIÓN DEL 19. LECTURAS EN COMPAÑÍA Y ALFABETIZACIÓN SORORA (\*)**

Grupo dirigido a mujeres que se están iniciando en la lectura y escritura.

Únete a nosotras para reforzar tu escritura y comprensión lectora y sigue ejercitando tus habilidades para poder expresarte y comunicarte con tu entorno.

En este espacio leeremos juntas fragmentos de textos con perspectiva de género e iremos trabajando sobre ellos, desde la ortografía y la redacción hasta la comprensión y análisis de los contenidos, revisando pautas de escritura y aprendiendo unas de otras.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Miércoles 18 y 25 de agosto de 10:00h. a 11:30h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

#### **ENCUENTRO DE RELATOS. PLACER ENTRE OLAS (\*)**

En julio, las participantes del taller de Escritura Creativa elaboraron diferentes relatos explorando la sexualidad femenina. Este mes, que celebramos el Día Internacional del Orgasmo Femenino, te proponemos este encuentro donde podrás disfrutar de todos tus sentidos, explorando distintas facetas de ti y dando a tu cuerpo el valor que se merece. Leeremos las historias y relatos propuestos y nos dejaremos llevar por diferentes músicas, sabores y olores que llevarán el placer a todos nuestros sentidos.

Ven a este encuentro presencial donde la música, el movimiento y las letras nos harán sentir vivas.

**Se solicita inscripción previa.**  
**Jueves 19 de agosto de 11:00h. a 12:30h.**  
**A través de plataforma virtual.**



## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### ALFABETIZACIÓN TECNOLÓGICA: ORGANIZANDO MI ESCRITORIO (\*)

---

¿Crees que el ordenador no es para ti? ¿Sientes la tecnología como algo extraño?

En este taller de empoderamiento digital te iniciarás en el uso básico del ordenador. Aprenderemos cómo organizar y guardar documentos y cómo estructurar y personalizar el escritorio del PC. Te animamos a comenzar un camino de reapropiación que te abrirá las puertas a una mayor autonomía y reconexión con la vida y las relaciones sociales, en un formato cada vez más presente en este mundo digital.

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 18 de agosto de 11:00h. a 12:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## ESPACIO TECNO-CREANDO

### INFOGRAFÍAS ECOFEMINISTAS III (\*)

**“Montar en bici es una cuestión de género”**

---

En este espacio de empoderamiento digital nos apropiamos de la tecnología para potenciar nuestra creatividad y sensibilizar en igualdad y prevención de las violencias machistas. ¿Qué mejor forma de empoderarte digitalmente que experimentando y creando? Este mes continuaremos trabajaremos nuestras habilidades artísticas y tecnológicas a través de la creación de *infografías ecofeministas* con las que podamos indagar, conocer y sensibilizar(nos) sobre ecofeminismo, ecología, sostenibilidad y consumo responsable desde una perspectiva feminista.

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 25 de agosto de 11:00h. a 12:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## DESARROLLO PROFESIONAL

### CO-LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO LABORAL (\*)

---

Espacio de formación y empoderamiento en el proceso de búsqueda de empleo en el que trabajar juntas nuestras habilidades y recursos personales, desarrollando nuevas capacidades y competencias y apropiándonos de las TIC's como herramienta de búsqueda y autonomía personal desde la formación continua en herramientas informáticas para la búsqueda de empleo.

**Para participar, solicita cita previa con la orientadora laboral.**

**Martes 3 y 10 de agosto de 10:00h. a 12:00h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## ESPACIOS DE ENCUENTRO

### MATERNIDAD SIN CULPA (\*)

---

En el marco de la Semana de la Lactancia Materna, del 1 al 7 de agosto, una madre primeriza migrante en España compartirá su experiencia y visión de la lactancia materna con todas nosotras; los obstáculos por los que tuvo que pasar, la falta de apoyo del personal sanitario y los prejuicios sociales sobre elegir lactancia materna o lactancia artificial.

Crearemos un espacio de reflexión entre todas sobre la maternidad y el rol que juega en esta sociedad y los estereotipos de género que caen sobre ella abordando, entre otros aspectos, la culpabilización a mamás en su experiencia de maternidad.

*En colaboración con Martha Hernández Piedrahita.*

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 6 de agosto de 10:00h. a 11:30h.**

**A través de plataforma virtual.**

## LIDERESAS: ¿CÓMO OCUPAMOS LOS ESPACIOS? (\*)

---

Espacio de encuentro participativo dirigido al impulso del empoderamiento de las mujeres que participan en las actividades del Espacio de Igualdad.

Compartiremos las dudas que nos suscita la participación en encuentros, tanto presenciales como online.

Con motivo de la crisis sanitaria se han incrementado los talleres en formato virtual, convirtiéndose en un básico para nuestro aprendizaje diario y nuestra participación social.

¿Cómo compartimos nuestras opiniones en las reuniones y encuentros presenciales u online? ¿Cómo ocupamos los espacios y los tiempos de comunicación? ¿cómo podemos superar los conflictos comunicativos para participar en espacios colectivos y desarrollar un liderazgo sororo?

En este taller nos sentaremos a compartir y reflexionar sobre nuestras fortalezas y debilidades para aumentar la presencia y participación de las mujeres en los distintos ámbitos de la vida social y comunitaria.

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 23 de agosto de 11:30h. a 13:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## CÍRCULO DE MUJERES SABIAS. MUJERES. UNA EDAD, UNA ECONOMÍA (\*)

---

Espacio de encuentro participativo dirigido a mujeres de más de 60 años. Este mes nos reencontraremos para compartir nuestras vivencias y sabidurías, poniendo en común nuestras experiencias vitales y tomando conciencia del lugar que ocupamos en nuestro entorno y la sociedad.

Este mes, pondremos en foco en nuestra economía personal y cómo se ve afectada a medida que las mujeres cumplimos años, reflexionando sobre las causas estructurales

que hacen que, en la mayor parte de los casos, nuestro poder adquisitivo sea menor que el de los hombres.

Porque juntas, isomos más fuertes!

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 27 de agosto de 09:30h. a 10:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## TEJEDORAS DE PALABRAS (\*)

---

Espacio de encuentro alrededor de agujas y lana, en el que recuperar las experiencias y conocimiento de las mujeres en esta práctica para resignificarlo y darle valor, tejer vínculos y sumar e intercambiar saberes y deseos.

Pondremos palabras a lo que sentimos, a lo que pensamos y a lo que vivimos, mientras compartimos nuestros conocimientos tejedores, iniciamos proyectos comunes y visibilizamos el valor de las tareas asignadas tradicionalmente a las mujeres.

A través de este círculo virtual, mujeres de diversos entornos, orígenes y culturas nos encontraremos para disfrutarnos y enseñarnos en sororidad.

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 25 de agosto de 17:00h. a 18:30h.**

**Formato mixto: Actividad presencial con aforo limitado, pero también puedes conectarte a través de plataforma online.**

## CONSTRUYENDO JUNTAS EL BERTA

### UNA PARED CON VOZ PROPIA: HITOS FEMINISTAS 2021 (\*)

---

Con la idea de seguir haciendo del Espacio de Igualdad un espacio de encuentro construido colectivamente, te invitamos a participar en un análisis de la realidad con perspectiva de género.

Nuestra “*walled with own voice*”, situada en la entrada del Berta, está abierta para que podamos ir reflejando noticias, eventos y

situaciones que, a lo largo de 2021, pongan el foco en las mujeres y en el desarrollo de una igualdad real.

¿Has observado algo que te parezca un hito destacable desde el punto de vista feminista?

¿Quieres denunciar alguna expresión o manifestación de desigualdad y visibilizarla?

¿Nos lo cuentas?

**Puedes venir a dejar tu voz en cualquier momento en los horarios de apertura del Espacio.**

**Si no puedes acudir presencialmente, te invitamos a que nos lo mandes al correo electrónico [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es).**

## **ACCIONES SOCIOCOMUNITARIAS CON EL TEJIDO ASOCIATIVO Y RECURSOS DEL ENTORNO**

(\*) Si te gustaría hacer alguna actividad sociocomunitaria sobre igualdad o prevención de violencia para tu entidad o en colaboración conjunta, ponte en contacto con nosotras.

## **SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA**

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

### **Servicio de atención psicológica.**

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con

otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

### **Servicio de atención jurídica.**

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

### **Servicio de desarrollo profesional.**

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabajar contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

*\*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.*



Solicita información o pide cita en el teléfono 914802257 o a través del mail [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es)

Tendrás una primera acogida donde te explicaremos cómo acceder a las áreas individuales y a los talleres y actividades grupales.

*Los talleres y actividades grupales dirigidas específicamente a mujeres están señalizadas mediante este símbolo (\*).*

## HORARIO

---

De lunes a viernes  
De 9:30h a 14:30h y de 16:30h a 19:30h