



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

“Cuidar de mí misma no es autoindulgencia, es autoconservación y es un acto político”.

Audre Lorde

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, 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.

Este mes destacamos las actividades realizadas por el 8 de agosto Día Internacional del Orgasmo Femenino, el 12 de agosto Día Internacional de la Juventud y el 19 de agosto Día Mundial de la Fotografía.

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 mujeres.

Los talleres programados este mes se realizarán por medio de diferentes aplicaciones de comunicación online, siguiendo las recomendaciones sanitarias, excepto en los casos señalados.

ESCUELA DE IGUALDAD

***Mañana de cine por la igualdad.**

Espacio en el que debatiremos juntas y reflexionaremos sobre películas con diferentes propuestas escritas, protagonizadas o dirigidas por mujeres. **Actividad presencial.**

- Película “Las Sinsombrero. El exilio”: lunes 2 de agosto de 9:30 a 11:30h.
- Película “la chica danesa”: martes 17 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

***Violencias machistas y redes sociales.**

El 12 de agosto es el Día Internacional de la Juventud. En este taller descubriremos las formas en las que operan las Violencias Machistas en las Redes Sociales centrándonos en las personas adolescentes y jóvenes.
Lunes 2 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Club de Lectura entre mujeres.

¡Seguimos con nuestro club de lectura virtual! Conoceremos y recordaremos a mujeres escritoras que comparten con nosotras la defensa de los derechos de las mujeres y algunas herramientas para el empoderamiento y el autocuidado. Compartiremos textos para después comentar y reflexionar sobre ellos.
Jueves 5 y 12 de agosto de 12:30 a 14:00h.



***Conciliación y corresponsabilidad.**

Taller donde conoceremos los conceptos de conciliación personal, familiar y laboral, la corresponsabilidad en las tareas del hogar y otros factores que inciden en el desarrollo profesional y personal de las mujeres, para visibilizar la necesidad que existe en nuestra sociedad en convertir esta corresponsabilidad en un derecho para todas las personas.

Lunes 9 de agosto de 12:00 a 14:00h.

19A: Día Internacional de la Fotografía. Muestra colectiva fotografiar-T en verano.

Ya llega el verano y nos gustaría poder vernos todas disfrutando de la vuelta a nuestra nueva normalidad. Si este verano sales de viaje o te quedas por el barrio mándanos una foto tuya disfrutando de ese momento en una playa, parque, montaña, paseando o haciendo la actividad que más te apetezca. Juntemos sonrisas y momentos entre todas a través de una muestra colectiva. ¡Anímate!

Puedes mandarnos la fotografía al correo luciassaornil1@madrid.es.

Jueves 19 de agosto de 12:00 a 13:30h.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Escritura creativa.

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y comprender lo que ocurre en nuestro entorno. Anímate a conocer esta técnica y conocerte mejor.

- **Martes 3 de agosto de 9:30 a 11:30h.**
- **Miércoles 25 de agosto de 9:30 a 11:30h.**

Actividad presencial.

Autodefensa feminista.

En este espacio trabajaremos desde lo emocional para fomentar el aumento de nuestra autoestima, siendo conscientes de nuestros deseos para así ser más capaces de poner límites. Trabajaremos la autodefensa como herramienta para hacer frente a las violencias a nivel individual y como empoderamiento colectivo.

Martes 3 y 10 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Relajación y mindfulness.

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental dónde despejar la mente a través de técnicas básicas de respiración y ejercicios de relajación.

Martes 3 y 10 de agosto de 12:30 a 14:00h.

Yoga para despertar el cuerpo.

Al levantarse de la cama el cuerpo aún está dormido y rígido, pero el nivel mental es tranquilo y todavía con pocos pensamientos. Es el mejor momento para una sesión básica de yoga que te ayudará a empezar el día con muy buena energía desde el autocuidado personal físico y mental.

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

Actividad presencial.

Inteligencia Emocional: vínculos y relaciones de buen trato.

Profundizaremos en qué emociones se ponen en juego en nuestros vínculos afectivos y cómo las gestionamos. Pensaremos en cómo influye nuestro autocuidado en los vínculos que generamos con otras personas y buscaremos estrategias para construir relaciones sanas de cuidado mutuo y buen trato.

Jueves 5 y 12 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Sexualidad y bienestar.

El 8 de agosto es el Día Internacional del Orgasmo Femenino. En este taller queremos ahondar en el hecho de que una buena sexualidad significa salud y bienestar y, en este sentido, se abordarán temas relacionados a este fin con el objetivo de conectar y/o reconectar con nuestro propio cuerpo.

Viernes 6 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Cuerpo y mente: relax.

En este taller, vamos a introducirnos en un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental, donde despejar la mente a través de técnicas básicas de relajación y ejercicios de relajación. Un espacio donde poder desconectar del piloto automático y poder conectarnos con nosotras mismas.

Viernes 6 y 13 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Deseos y necesidades.

El inicio del curso puede ser un buen momento para pararnos y conectar con nosotras mismas y nuestros deseos. ¿Sabemos qué queremos y cuáles son nuestras necesidades para reconstruir nuestra vida después de estos momentos difíciles que estamos atravesando? Juntas buscaremos herramientas para reconectarnos.

Lunes 9 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Una agenda propia.

Pronto comienza el nuevo curso y queremos pensar juntas cómo son los tiempos de nuestras agendas, a qué y a quien los dedicamos, como los distribuimos y qué priorizamos. Analizaremos qué metas nos ponemos y si las respetamos. Pondremos atención en si incluimos el autocuidado y el buen trato en nuestra agenda y nuestras actividades.

¿Sabemos gestionar y organizar nuestra agenda propia?

Juntas buscaremos maneras de hacerlo y disfrutarlo.

Miércoles 11 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

iDisfrutamos juntas en verano!

Juntas disfrutaremos de este espacio para conectar con nosotras mismas a través de este encuentro en el que gozaremos de conversaciones, juegos, risas y donde hablaremos del autocuidado y de cómo reconstruir suavemente nuestras vidas recuperando la seguridad.

Jueves 12 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

La incertidumbre, ¿cómo la gestionamos?

La incertidumbre está muy presente en nuestro día a día, no sabemos si podremos hacer planes pronto, si podremos ver a nuestra familia y amistades o si volveremos a nuestro lugar de trabajo. En este espacio queremos compartir qué supone para nosotras la incertidumbre que nos acompaña y cómo podemos gestionar las emociones que nos produce.

Viernes 13 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

iAdiós culpa!

En muchas ocasiones el sentimiento de culpa se apodera de nosotras y nos impide avanzar a la vez que nos daña nuestra autoestima. En este taller trabajaremos sobre este sentimiento y descubriremos cómo gestionar esta emoción.

Lunes 16 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Autoestima-TE.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Lunes 16, 23 y 30 de agosto de 12:30 a 14:00h.

Gimnasia en silla.

¿Quieres aumentar tu bienestar físico y mental aceptando la posibilidad de tu cuerpo? Si es así: ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud reconociendo y modificando malos hábitos posturales a través de la conciencia corporal y respiratoria.

Martes 17 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Abraza tu vida, haz de ti tu mejor amiga.

¿Qué es lo que quieres? ¿Qué es lo que necesitas? A veces andamos por la vida en modo automático, buscando relaciones con otras personas sin pararnos a pensar qué es lo que nos gusta a nosotras mismas. Este será un espacio para conocernos más, sin exigencias, siendo amables y cariñosas con nosotras mismas.

Miércoles 18 de agosto de 9.30 a 11:30h.

Poner nuestro cuidado en el centro: cuida-te.

La situación que estamos viviendo puede suponer que tengamos más presión en cuidar y sostener a otras personas y nos olvidemos de cuidarnos a nosotras mismas. En este taller realizaremos prácticas de autocuidado generando un espacio personal que permita poner el centro en nosotras mismas.

Miércoles 18 y 25 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Empoderamiento a través del baile y la música.

Movámonos juntas venciendo nuestros miedos y vergüenzas al ritmo de la música, sintiendo cómo nuestra salud emocional y física mejora. Empodérate a través del baile y disfruta de esas sensaciones placenteras al poder ser tu misma en libertad.

Jueves 19 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Conectemos con nosotras mismas a través de las mandalas.

Un taller en el que podremos expresar libremente nuestros sentimientos nuestras emociones y dar rinda suelta a nuestra creatividad a través de la pintura de los mandalas.

Lunes 23 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Una asignatura pendiente: la autoestima.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Lunes 23 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Juguemos con nuestra creatividad.

Taller en el que nos empoderaremos utilizando la creatividad y el arte como medio de diversión y de autoconocimiento.

Martes 24 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Autocuidado a través de la relajación.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de la respiración y la meditación.

Martes 24 y 31 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Gestión del tiempo: la nueva normalidad.

Durante estos meses, nuestra rutina diaria ha cambiado. Algunas cosas se han paralizado y otras responsabilidades se han visto aumentadas. Ahora volvemos poco a poco a una nueva normalidad y es necesario gestionar nuestros tiempos.

Jueves 26 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Hablemos de nuestros deseos.

Espacio en el que podamos compartir entre todas nuestras inquietudes, dudas y deseos en torno a nuestra sexualidad aprendiendo unas de otras sobre este tema tan invisibilizado.

Viernes 27 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Mis expectativas en el amor.

Taller en el que reflexionaremos sobre qué esperamos de las relaciones de pareja y cómo construir relaciones sanas, basadas en el cuidado y en el buen trato.

Lunes 30 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Empoderamiento digital

Zoom: rompiendo con la brecha digital.

¿Quieres aprender a utilizar esta app? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de realizar esta acción rompiendo a la vez la brecha digital.

Viernes 20 y 27 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Telegram: aprendiendo a utilizar esta app.

¿Quieres aprender a utilizar esta app? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de utilizar esta aplicación.

Viernes 20 y 27 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Empoderamiento jurídico.

Conversando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

- **Miércoles 4 de agosto de 9:30 a 11:30h.**

- **Jueves 26 de agosto de 9:30 a 11:30h.**

Actividad presencial.

Desarrollo profesional

Creencias limitantes en mi desarrollo profesional.

Existen mitos y frases hechas que a base de repetirse han calado en nuestros pensamientos y en nuestras acciones a la hora de poder desarrollarnos profesionalmente, llegando a convertirse en verdaderas creencias limitantes. En este espacio, conversaremos y compartiremos aquellas creencias y dificultades que creemos tener a la hora de enfrentarnos a procesos laborales y a la hora de conseguir nuestro objetivo y buscaremos herramientas para poder cambiar ese pensamiento.

Miércoles 4 de agosto de 12:00 a 14:00h.

¡En verano también entrevistamos! la entrevista de trabajo.

Taller destinado a aumentar las probabilidades de inserción laboral de las mujeres. En este taller compartiremos experiencias, dudas, inseguridades y estrategias en torno al afrontamiento de la entrevista laboral a través de un role playing.

Martes 10 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

Me preparo para mi desarrollo profesional.

Tras la temporada de verano, puede que tengamos que empezar o volver a retomar procesos laborales, por ello, en este taller, vamos a reflexionar sobre los tiempos que destinamos al desarrollo profesional. Crearemos una planificación estructurada para mejorar nuestra gestión del tiempo y prepararnos para el nuevo curso.

Miércoles 11 de agosto de 12:00 a 14:00h.

Mi rincón de búsqueda de empleo.

En estos tiempos es necesario un espacio de apoyo y colaboración donde trabajaremos diferentes temas que nos preocupen en el área laboral. Todos los miércoles conoceremos distintas herramientas y técnicas que nos ayuden en el proceso de empoderamiento personal y profesional orientado al acceso al empleo y a la toma de decisiones. Además, romperemos con la brecha digital en la búsqueda de empleo que muchas veces nos dificultan en este proceso.

Miércoles 4 y 11 de agosto de 12:30 a 14:00h.

Búsqueda de empleo a través de tablets.

Las nuevas tecnologías y los dispositivos tecnológicos como el ordenador, tablet, móvil Smartphone, se han convertido en imprescindibles a la hora de buscar empleo. En este taller, vamos a realizar esta búsqueda a través de aplicaciones de plataformas de empleo utilizando dispositivos tablets. Resolveremos dudas y adquiriremos herramientas para romper con la brecha digital.

***Se facilitará Tablet y también existe la posibilidad de traer una propia.**

Martes 31 de agosto de 9:30 a 11:30h.

Actividad presencial.

EXPOSICIONES

Exposición “Mujeres Trans”.

La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con las mujeres trans. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizar sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades. Os presentamos esta exposición virtual para conocer algunas de las realidades de estas mujeres referentes.

Puedes solicitar que te enviemos la exposición en: luciassaornil1@madrid.es

SERVICIOS DE ATENCION 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 trabaja 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.**

Pide cita a través de **nuestro email o de nuestro teléfono.**

Contacta a través de nuestro email: luciassaornil1@madrid.es o de nuestro teléfono: 914801656

HORARIO DE APERTURA:

Lunes a viernes
8:00 a 16:00h

