



Espacio de Igualdad María Moliner



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

2º cuatrimestre 2021 RECONSTRUYENDO LA VIDA

#reconstruyendolavida

“La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente”. **Carmen Martín Gaité (1925-2000), escritora española.**

Durante este cuatrimestre, desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad, con el título **“Reconstruyendo la vida”**, nos enfocamos 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, hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales y el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación y encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperando 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, dedicaremos parte de nuestras actividades a conmemorar fechas señaladas como el Día del Orgasmo Femenino, 8 de agosto, o el Día del Holocausto del Pueblo

Gitano, 2 de agosto, continuando con nuestro cine social de verano donde podremos compartir el visionado de películas, un refrigerio y un debate.

Realizaremos otras actividades interesantes como el Botiquín de Supervivencia Feminista que nos hará más llevaderos los momentos de debate sobre el feminismo que nos esperan en algunos momentos veraniegos, o la charla informativa sobre la nueva Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y a la Adolescencia Frente a la Violencia.

También darán comienzo actividades frescas y lúdicas que harán de nuestro verano un tiempo para recordar; como la actividad Veranearte en la que a través de técnicas artísticas como el fotobordado apoyaremos nuestros procesos de empoderamiento, el taller para la creación del Cuaderno de Tu Vida o unas sesiones para conocer la relajación Mindfulness.

Continúan actividades que apoyan la promoción ante el empleo como la preparación de una entrevista en formato virtual, nuestro Club de Lectura, el taller de Estimulación cognitiva o el de Inteligencia Emocional.

Escuela de Igualdad

Dirigida a las mujeres, hombres y entidades del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de promover e incrementar la participación de la población en actividades

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
Mes de Agosto: 8:00 a 16:00

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



que fomenten la igualdad en todos los ámbitos de la vida del distrito; urbanismo, cultura, educación, salud, medio ambiente, asociacionismo, participación ciudadana, etc.

Cine de verano

Juntas soportamos mejor el calor de la ciudad. En este ciclo de cine de verano compartiremos dos veladas en las que podremos disfrutar de diferentes películas que acompañaremos de un refrigerio y un debate posterior. Os proponemos películas a las que accederemos de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid. En esta ocasión, proponemos dos películas para conmemorar dos fechas que se celebran este mes; el Día del Holocausto del Pueblo Gitano y el Día del Orgasmo Femenino.

Viernes 6 y 20 de agosto de 11:00 a 13:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

Película Carmen y Lola

Día del Holocausto del Pueblo Gitano, 2 de agosto

Carmen es una adolescente gitana que vive en el extrarradio de Madrid. Como cualquier otra gitana, está destinada a vivir una vida que se repite generación tras generación: casarse y criar a tantos niños como sea posible. Pero un día conoce a Lola, una gitana poco común que sueña con ir a la universidad, dibuja graffitis de pájaros y es diferente. Carmen desarrolla rápidamente una complicidad con Lola, y ambas tratarán de llevar hacia delante su romance, a pesar de los inconvenientes y discriminaciones sociales a las que tienen que verse sometidas por su familia.

Viernes 6 de agosto de 11:00 a 13:00 horas.

Dirigido a mujeres. Presencial.

Película: Placer femenino

Día del Orgasmo Femenino, 8 de agosto

Cinco mujeres que luchan por la liberación sexual y la autonomía de las mujeres. Ellas son Deborah Feldman, escritora americana exiliada de la comunidad judía ortodoxa; Leyla Hussein, psicoterapeuta y activista social

somalí víctima de la ablación; Rokudenashiko, artista japonesa condenada por obscenidad; Doris Wagner una ex monja que sufrió abusos por un miembro del clero; y Vithika Yadav, activista por los derechos sexuales y de género en la India. Claro que su lucha tiene un alto precio: estas cinco mujeres han sido difamadas públicamente, han sido procesadas y excomulgadas de su comunidad, e incluso han recibido amenazas de muerte por parte de líderes religiosos y fanáticos.

Este documental protagonizado por cinco mujeres que rompen el silencio impuesto por sus comunidades patriarcales y religiosas, está escrito y dirigido por Barbara Miller.

Viernes 20 de agosto de 11:00 a 13:00 horas.

Dirigido a mujeres. Presencial.

Botiquín de supervivencia feminista

#MadridCiudadSegura

Las personas feministas somos conscientes de que nos encontramos en lucha constante durante todo el año, pero hay épocas especialmente intensas para nosotras como pueden ser los encuentros navideños, las fechas en torno al 8 de marzo, ¡y el verano!. Son momentos en los que se reproducen los mismos debates donde los reaccionarios no dudan en hacer su aportación del tipo: "Ni machismo ni feminismo, igualdad" o... "La igualdad está bien, pero tú eres demasiado radical", "¿cómo iba vestida?" y así podríamos seguir en un sinfín de argumentos machistas nivel básico.

Para poder sobrevivir a estas situaciones desagradables, y siempre sin sentido, crearemos este Botiquín de supervivencia repleto de utensilios bien argumentados que nos ayudaran a superar estos debates, y lo que es más importante, ¡a no agotar todas nuestras energías! Las necesitamos para seguir adelante y disfrutar del verano.

Lunes 23 de agosto de 10:00 a 12:00 horas. Dirigido a la población general. Plataforma virtual.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

De lunes a viernes
Mes de Agosto: 8:00 a 16:00

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**

Twitter: **ei_mmoliner**

Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**

Tik Tok: **ei_mariamoliner**

Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Prevención, detección y concienciación ante la violencia de género

Claves de la LO 8/2021 de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y a la Adolescencia Frente a la Violencia

#MadridCiudadSegura

Analizaremos los aspectos principales de la denominada "Ley Rhodes" relativa a la lucha contra los abusos sexuales y la explotación sexual de los menores. Una Ley que tiene por objeto garantizar los derechos fundamentales de los niños/as y adolescentes a su integridad física, psíquica, psicológica y moral frente a cualquier forma de violencia, asegurando el libre desarrollo de su personalidad.

Lunes 30 de agosto de 10:00 a 12:00 horas. Dirigido a la población general. Plataforma virtual.

Escuela de Empoderamiento

Dirigida a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de alcanzar el pleno ejercicio de los derechos de ciudadanía de las mujeres mediante el empoderamiento, entendido como mecanismo para aumentar tanto las capacidades, autoestima, autonomía, como la inclusión en todos los espacios de participación social, política, económica y cultural.

Empoderamiento a través del arte

Veranearte, una actividad para empoderarte

A partir de diferentes técnicas artísticas: pintura, modelado, collage, fotobordado. Hablaremos sobre el empoderamiento y pensaremos juntas su significado y su relación con nuestra capacidad creativa. Será un trabajo intensivo que realizaremos cada semana los miércoles durante toda la mañana.

Grupo I: miércoles 4 y 11 de agosto.

Grupo II: miércoles 18 y 25 de agosto.

De 10:30 a 13:00.

Dirigido a mujeres. Modalidad presencial.

Taller de encuadernación y reciclaje.

El cuaderno de tu vida

En estas dos sesiones realizaremos un cuaderno personal desde cero, utilizando técnicas de reciclaje y encuadernación. Decoraremos la portada del cuaderno con los elementos que queremos que representen nuestra identidad ya que será el ¡Cuaderno de nuestra vida!

Viernes 6 y 13 de agosto de 10:30 a 13:30 horas.

Dirigido a mujeres. Presencial.

Lecturas feministas

¡Edición especial!

El martes 17 haremos un recorrido por la poesía contemporánea nacional e internacional, ¡apúntate para conocer a diferentes mujeres poetas y para compartir conjuntamente sus textos!

El martes 31 compartiremos la sesión leyendo a través de imágenes. Si quieres descubrir más, ¡Te esperamos!

Martes 17 y 31 de agosto de 10:00 a 12:00 horas. Dirigida a mujeres. Presencial.

Empoderamiento ante la brecha digital, el ámbito laboral y la economía

Cómo enfrentarnos a una entrevista virtual

Septiembre es un mes de cambios y de oportunidades, apúntate a este taller para fortalecer algunas de las cuestiones que se plantean a la hora de acudir - virtualmente- a una entrevista: forma, contenido, lenguaje, recursos tecnológicos, y estrategias para sacar a relucir todas las habilidades y capacidades que tienes.

¡Te esperamos!

Jueves 19 de agosto de 10:30 a 12:30 horas.

Dirigido a mujeres. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

De lunes a viernes
Mes de Agosto: 8:00 a 16:00

Facebook: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)

Twitter: [ei_mmoliner](#)

Instagram: [espaciodeigualdadmariamoliner](#)

Tik Tok: [ei_mariamoliner](#)

Canal YouTube: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)



Empoderamiento para el desarrollo personal, el cuidado del cuerpo y la salud

Sesiones de relajación mindfulness

Los problemas de la vida diaria, las preocupaciones y la carga mental, hacen que cada día sea más complicado desconectar y poder tomarnos un respiro. Parar, respirar y tomar conciencia del presente, es fundamental para conseguir que nuestra mente se abstraiga y con ello, mejorar nuestra salud mental. En estas sesiones vamos a trabajar sobre cómo lograr esa desconexión desde la vivencia de un presente pleno.

Martes 3 y jueves 5 de agosto de 9:00 a 11:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

Taller de estimulación cognitiva: memoria, concentración y orientación

La estimulación cognitiva es el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, como la memoria, la concentración o la orientación. En este taller pretendemos contribuir a fomentar dichas funciones de tal manera que aumente nuestra confianza en ellas y mejoren nuestras capacidades, contribuyendo en nuestro desempeño social.

Lunes 2 de agosto de 9:00 a 10:30 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

Taller de inteligencia emocional; reconstruyendo nuestras emociones

La inteligencia emocional se ha convertido en un concepto usado de manera habitual en los últimos años. Las emociones son determinantes para el desarrollo completo de una persona y nos ayudan a saber cómo enfrentarnos a nuestros problemas diarios y a adquirir un conocimiento

sobre las mismas que mejore nuestra calidad de vida en general. ¡Anímate y aprende cómo gestionar tus emociones!

Lunes 9 de agosto de 10:00 a 11:30 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

Servicio 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

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
Mes de Agosto: 8:00 a 16:00

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**

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.**

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
Mes de Agosto: 8:00 a 16:00

Más información sobre el espacio

Facebook Espacio de Igualdad María Moliner

Twitter ei_mmoliner

Instagram espaciodeigualdadmariamoliner

Tik Tok ei_mariamoliner

Canal YouTube Espacio de Igualdad María Moliner

Página web www.madrid.es/igualdad