



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

SI QUIERES CONTACTAR CON NOSOTRAS PUEDES HACERLO A TRAVÉS DE LOS CANALES HABITUALES. [caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es) o 91 543 03 85

HORARIO DE APERTURA EN AGOSTO: DE LUNES A VIERNES DE 08.00 a 16.00 horas.

### RECONSTRUYENDO LA VIDA

*“La cultura no hace a la gente. La gente hace la cultura. Si es verdad que no forma parte de nuestra cultura el hecho de que las mujeres sean seres humanos de pleno derecho, entonces podemos y debemos cambiar nuestra cultura.”*

Chimamanda Ngozi Adichie (Nigeria, 1977) es una escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.

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, cómo 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, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como el 8 de agosto, Día del Orgasmo Femenino. Como siempre, ofrecemos también diversidad de talleres dedicados al empoderamiento, al autocuidado y a la salud de las mujeres.

Todas las actividades están dirigidas a mujeres en toda su diversidad. Las actividades con este símbolo \* están dirigidas a toda la ciudadanía.

Talleres PRESENCIALES y VIRTUALES a través de ZOOM.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA EN TODAS LAS ACTIVIDADES

## ESCUELA DE IGUALDAD

*Generando participación en el Espacio de Igualdad, tomando conciencia y apoyando la construcción de una equidad real entre las personas.*

### **Conociendo a las mujeres que hay en mí. Arquetipos femeninos.**

Los arquetipos son patrones de comportamiento o pensamiento, aspectos de nuestro ser que conforman los roles que representamos y forman parte del inconsciente colectivo. En este taller vamos a conocer diferentes arquetipos femeninos con sus diferentes cualidades y limitaciones, y los identificaremos en nosotras. Vamos a descubrir todas las mujeres que somos: diosas, guerreras, sabias, madres... **Martes 3, 10, 17 y 24 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Club de lectura de verano.**

El trasiego agitado del año hace que no podamos dedicarnos el tiempo para cultivarnos y autocuidarnos a través de la lectura. Por ello aprovecharemos estas fechas para elegir una propuesta de lectura; leer, comentar y generar un espacio de debate y reflexión. **Miércoles 11 y jueves 12 de agosto de 11.00 a 12.30 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **\* Docu fórum “Las Sinsombrero”**

Proyectamos la segunda y tercera parte del documental de “Las Sinsombrero”, en el que se tratan las vidas de las protagonistas, las artistas pertenecientes a la Generación del 27, y en la que se las contextualizará en la época que vivieron.

- **2ª parte. “Ocultas e impecables”. Martes 24 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**
- **3ª parte. “El exilio”. Martes 31 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a **toda la población** a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **\* Paseo virtual. Malasaña “Barrio de mujeres”.**

Las escritoras Emilia Pardo Bazán, Rosalía de Castro o Rosa Chacel, la actriz Loreto Prado, la política Clara Campoamor, la periodista Carmen de Burgos o las luchadoras Manuela Malasaña y Clara del Rey fueron vecinas ilustres del entonces Barrio de Maravillas de Madrid. Algunas de las reconocidas habitantes de Malasaña fueron olvidadas por la Historia, otras cambiaron su rumbo y todas son reivindicadas. Haremos un recorrido virtual por el barrio que se convirtió en una oportunidad para todas las mujeres con las que pasearemos. **Lunes 16 de agosto de 10.00 a 12.00 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a **toda la población** a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **\* Salida cultural. Visitamos la Casa de México.**

¿Te quedas en Madrid en agosto? ¿Sin planes a la vuelta de vacaciones? Este lunes nos vamos de visita a la Casa de México en España, un espacio que promueve la cultura, economía, gastronomía y turismo de México. Quedaremos a las 10.00 horas en la puerta principal C/Alberto Aguilera 20. **Lunes 23 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a toda la población. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Laboratorio del deseo: Hablemos de sexualidad.**

Sí, has leído bien, vamos a poner el placer en el centro y vamos a hablar de sexualidad(es). Una vez al mes os proponemos construir un espacio colectivo en el que poder compartir inquietudes, dudas, deseos, y visibilizar temas en torno a la sexualidad para poder aprender las unas de las otras. Este mes, rompemos mitos sobre el orgasmo y profundizamos en este tema, en conmemoración al **8 de agosto, Día del Orgasmo Femenino**. ¿Te animas? **Viernes 27 de agosto de 12.00 a 13.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **Podcasts que nos amplían nuestra conciencia y sabiduría.**

En encuentro conoceremos podcasts interesantes realizados por mujeres, que nos invitan a reflexionar sobre cantidad de temas de actualidad desde una perspectiva de género. Si no sabes que es un podcast, es el momento de descubrirlo. **El viernes 6 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **El patio del espacio es particular.**

Acércate a disfrutar del patio del espacio ahora que hace buen tiempo. Puedes jugar a algún juego de mesa, leer, conocer gente nueva o simplemente tomar un poco el sol. Te animamos también a traer una planta, esqueje o semilla, para replantar de nuevo el espacio. ¡Os esperamos! **Todos los días en horario de apertura del espacio.**

### **Siguiendo las huellas: Mujeres fotógrafas.**

Conmemorado a el 19 de agosto, Día Mundial de la Fotografía, conoceremos a mujeres fotógrafas y su aportación al campo de la fotografía y que en muchas ocasiones la historia ha silenciado. **Viernes 20 de agosto a las 12.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **\* Exposición 'Mujeres para no olvidar: Historias LGBTI'.**

En colaboración con los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu y María Telo, con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) os compartimos esta exposición virtual para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGBTI. La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con estas mujeres. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizando sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades.



## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### ENCUENTROS DE CUIDADOS

*Porque el autocuidado de tu salud y la prevención de malestares de género cotidianos son importantes como una de las vías para garantizar unas condiciones de vida y salud dignas.*

#### **Resignificando mis etapas vitales.**

En este taller abordaremos los ciclos vitales por los que pasa nuestro cuerpo y cómo manejarlos para poder potenciar sus bondades y adaptar nuestra vida a ellos. La vida es un viaje fascinante y nuestro cuerpo es el vehículo que nos llevará a través de los años. Profundizaremos en nuestras necesidades emocionales y energéticas para poder descubrir nuestras herramientas de bienestar en cada etapa. **Todos los jueves de 10.30 a 12.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

#### **Mi cuerpo, mi templo. Conectándome conmigo.**

No tenemos un cuerpo, somos nuestro cuerpo. Pero en ocasiones lo tratamos como algo ajeno que queremos cambiar a nuestro antojo, y esto solo nos trae malestar. Te proponemos un encuentro semanal en el que escucharle y escucharte y confiar en todos los mensajes que te trae. A través de diferentes dinámicas vivenciales como la **meditación, la respiración o la danza**, te invitamos a conectarte contigo. ¿Te animas? **Todos los lunes de agosto de 10.30 a 12.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

#### **Autodiagnóstico femenino. Interpretando las señales de nuestro cuerpo y ciclo.**

Nuestro cuerpo es muy sabio y nos habla de diferentes maneras para mostrarnos el estado de nuestra salud y hacernos conscientes de nuestros desequilibrios, ya sean causados por algo físico, emocional, la alimentación, etc. En este taller vamos a aprender a observar e interpretar las señales de nuestros fluidos y de nuestro cuerpo, las razones del desequilibrio y propuestas para recuperar el equilibrio y salud. ¿Te animas a escuchar a tu cuerpo? **Los miércoles 4, 11 y 18 de agosto de 11.00 a 12.30 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

#### **Conectando con nuestra sabiduría femenina a través de las plantas.**

Las plantas y la naturaleza tienen ciclos vitales como nosotras. En este taller vamos a aprender de las plantas, sus ciclos y la sabiduría que ellas nos traen en nuestros propios ciclos. Además de plantar una planta, sembraremos la semilla de aquello que queremos manifestar en nuestra propia vida. Y cuando lo hacemos en comunidad, es mucho más divertido y poderoso, ¿te unes? **Miércoles 25 de agosto de 11.00 a 12.30 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **El árbol de mis logros.**

---

¿Quieres autoconocer te? ¿Crees que necesitas reforzar tu autoestima? En este taller utilizaremos técnicas de expresión artística a través de dibujos y pinturas para conseguir estos objetivos. **Miércoles 4 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Estableciendo límites. Defiendo mis derechos asertivos.**

---

Tomaremos conciencia sobre la importancia de escuchar nuestras prioridades y necesidades para sentirnos bien con nosotras mismas. Veremos claves y estrategias para decir NO, sin deteriorar nuestras relaciones afectivas. **Viernes 6, 13, y 20 de agosto de 11.00 a 12.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\***.

### **Las mayores nos cuidamos: Zentangle para relajarnos.**

---

En este espacio para **mujeres mayores de 60 años**, conoceremos la técnica del Zentangle, un arte que fomenta la creatividad, promueve la confianza en nosotras mismas. Esta práctica nos puede ayudar a reducir nuestro estrés en estos momentos de fatiga pandémica. Puedes apuntarte un día o ambos.

- **Grupo I: miércoles 25 de agosto de 12.00 a 13.30 horas.**
- **Grupo II: martes 31 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Cuando te permites lo que te mereces, atraes lo que necesitas.**

---

¿Sabes detectar tus necesidades? ¿Antepones las de las demás personas a las tuyas? En este encuentro reflexionaremos sobre el merecimiento, la importancia de hacernos responsables de nuestras necesidades y cómo aprender a priorizarlos. Esto facilitará nuestro empoderamiento sin que aparezca la culpa. ¡No te lo pierdas! **Miércoles 18 y 25 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\*.**

### **Mente activa, mente creativa.**

---

En este taller realizaremos actividades para agilizar la mente a través de diferentes técnicas creativas. Autocuidarse la salud mental es muy importante, y si los hacemos de manera conjunta, puede ser muy divertido a la vez que estimulante. **Los jueves 5, 12 y 19 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\*.**

## **EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL**

### **Bio-Danzando entre nosotras.**

---

Atrévete a bailar la vida. Seguimos habitando y disfrutando del Espacio con música y danza. Si te apetece compartir un rato distendido y conectar con tu vitalidad a través de diferentes tipos de danzas, éste es tu taller. **Jueves 26 de agosto de 12.00 a 14.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Curso exprés: iniciación a la autodefensa feminista.**

¿Alguna vez has querido realizar algún deporte de contacto y no has encontrado un espacio en el que sentirte cómoda? ¿Sientes que te gustaría ir más segura en algunos contextos? Este es tu espacio. En él aprenderemos las posturas básicas de defensa y golpeo a través del Muay Thai además de la gestión emocional de las mismas. **Miércoles 18 y jueves 19 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Iniciación al yoga.**

¿Siempre te hubiera gustado apuntarte a yoga y no has tenido tiempo? ¿Has querido empezar algún deporte pero no has encontrado el momento? ¿Sientes que necesitas autocuidarte? En este taller aprovecharemos la llegada del verano para cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo a través del yoga.

**Martes 3, 10 y 17 de agosto de 10.00 a 11.00 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS**

### **Activándonos juntas.**

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha. **Los miércoles 4, 11 y 18 de agosto de 9.30 a 10.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\*.**

### **Los cuidados en el centro: Automasaje y relajación.**

Para poder cambiar la mirada y llegar a una sociedad sostenible e igualitaria, tenemos que redefinir y revalorar los aspectos que forman la base de nuestra sociedad. Desde el eco feminismo se nos plantea poner la vida y los cuidados en el centro. En este encuentro, conoceremos cuáles son los beneficios de la relajación y cómo iniciarnos en su práctica. Además, conoceremos diferentes técnicas de automasaje para nuestro bienestar. **Lunes 23 y 30 de agosto de 12.00 a 13.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres a través de **videoconferencia con plataforma Zoom\*.**

### **EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA**

#### **Conócete a través de la arteterapia.**

Fomenta tu desarrollo personal y empoderamiento a través de la arteterapia. Son muchos los beneficios de autoconocerla con ella. Expresaremos y canalizaremos emociones, ideas y sentimientos; trabajaremos desde el placer y lo que nos sienta bien, potenciaremos nuestra creatividad e imaginación, y mejoraremos de esta manera nuestra autoestima. En estos encuentros fomentaremos los vínculos positivos y compartiremos lo vivido con otras personas en un espacio de cuidado. **Todos los viernes de agosto de 11.00 a 13.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**



## DESARROLLO PROFESIONAL

*El empleo se muestra como una herramienta básica para el empoderamiento y la autonomía de las mujeres.*

### **Carta de presentación: elemento clave para una buena autocandidatura.**

¿Sabes lo que es realmente una carta de presentación? ¿Sabrías realizar una sin repetir lo mismo que en el curriculum? ¿Y resaltando tus rasgos, aptitudes, habilidades y funciones positivas, te auto-conoces? ¿Querrías crear un logo para que sea más llamativa? ¿Te gustaría aprender de otros ejemplos de cartas de presentación de otras mujeres? Animate a reformular o crear una nueva. **Jueves 5 de agosto de 11.00 a 12.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. A través de la **plataforma Zoom\***.

## MCS. MUJERES COMPARATIENDO SABIDURÍA

*El proyecto MCS apoya la participación social y autonomía ciudadana para crear redes de mujeres, fomentando liderazgos positivos. Es un espacio destinado a todas aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir su sabiduría a la comunidad y generar encuentros que mejoren la calidad de vida.*

### **MCS Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras.**

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado. **Viernes 6 y 13 de agosto de 11.30 a 13.00 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

*Porque aún existe la brecha digital de género, el empoderamiento digital se propone como vía de participación para las mujeres, generando así mayor autonomía.*

### **App'licate con el móvil.**

Actividad dirigida a mujeres que quieran aprender a sacar el máximo partido y solventar dudas acerca de su teléfono inteligente o *smartphone* o *tablet*.

- **Aplicaciones que me hacen la vida más fácil. Miércoles 25 de agosto de 10.00 a 11.30 horas**
- **Gestión de archivos digitales. Jueves 26 de agosto de 10.00 a 11.30 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

### **Taller de informática: Seguras y conectadas en las redes.**

Aprendemos a manejarnos de manera más segura en buscadores por Internet. ¿Cómo buscar una calle?, ¿Cómo hacer la compra online?, ¿Dónde buscar ocio? **Lunes 2 y 9 de agosto de 12.30 a 14.00 horas.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. A través de la **plataforma Zoom\***.

### **Aplicaciones para conectarse desde casa. Aprendemos a instalar y usar Zoom.**

¿Aún no te manejas con las nuevas tecnologías? ¿Piensas que es complicado o difícil y por eso no lo intentas? No te des por vencida. Existen plataformas y aplicaciones sencillas para mantenernos conectadas durante estos momentos. Si tienes interés en aprender a utilizar la plataforma Zoom, para conectarte a los talleres del Espacio no dudes en inscribirte. **En agosto con cita previa en horario de mañana.**

**Formato de taller:** Dirigido a mujeres. A través de llamada telefónica, se darán pautas para el uso e instalación de esta app. **TAMBIÉN DISPONIBLE PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD.**

### **Aula abierta de informática.**

Si necesitas utilizar un ordenador para temas laborales o de cualquier otra índole reabrimos CON CITA PREVIA el servicio del aula abierta de informática. **IMPRESINDIBLE PEDIR CITA PREVIA POR CUESTIÓN DE AFORO.**

## **EXPOSICIONES VIRTUALES**

### **\* María Zambrano. La filósofa incansable.**

Descubre a María Zambrano, esta gran filósofa que da nombre a nuestro Espacio. María Zambrano Alarcón fue una intelectual, filósofa y ensayista española. Su extensa obra, entre el compromiso cívico y el pensamiento poético, no fue reconocida en España hasta el último cuarto del siglo XX, tras un largo exilio.

### **\* Mujeres cineastas.**

En esta exposición virtual os compartimos nombres propios de mujeres con las que el mundo del cine tiene una gran deuda. Mujeres invisibilizadas que aportaron al mundo cinematográfico.

### **\* “Concepción Arenal”.**

Cuando se cumplen 200 años de su nacimiento, queremos homenajear y dar a conocer la vida de Concepción Arenal, pionera del feminismo en España. Arenal se convirtió en una autoridad en materia penitenciaria y denunció la situación indigna de las personas presas. Publicó numerosas obras al respecto que tuvieron repercusión internacional. También tuvo eco su trabajo en defensa de la dignidad y los derechos de las mujeres.

### **\* Hitos del movimiento feminista. Una historia de logros.**

El movimiento feminista forma parte de nuestra historia consiguiendo grandes logros para toda la humanidad, especialmente para las mujeres en toda su diversidad.

Si quieres disfrutarlas manda un correo electrónico a [caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es) solicitando el enlace de la exposición.



## EXPOSICIONES PRESENCIALES

### \* **Mujeres del Espacio: Conociendo a la artista que está en ti.**

En el taller de junio "Conociendo a la artista que está en ti" creamos una serie de obras artísticas. Trabajamos sobre los ciclos vitales de cada una reflexionando sobre acontecimientos importantes que han pasado en nuestra vida, y como éstos nos han impactado de forma positiva como negativa. Incluimos la perspectiva de género, además de herramientas de autoconocimiento para narrar nuestra historia vital, sin juzgar los resultados artísticos, entendiendo éstos como la forma de expresión de nuestro yo interior. ¿Te gustaría conocer distintas formas de vida de otras mujeres, formas de expresión y creación? ¡Acércate!

### **ESPACIO LANZADERA**

En este espacio damos visibilidad a la creación artística de todas las mujeres de Madrid, sea cual sea la naturaleza y el soporte de la expresión artística. Porque desde el Espacio de Igualdad María Zambrano creemos y apoyamos la legitimación y visibilización de las mujeres dentro del mundo artístico. Si estás interesada en exponer tanto virtual como presencialmente, escríbenos un correo electrónico.

## 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**

Nuestras abogadas te ofrecen **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. Traénos 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.**

**HORARIO DE APERTURA EN AGOSTO:  
DE LUNES A VIERNES DE 08.00 A 16.00  
HORAS.**