



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

El poder de las decisiones

“Una mujer debería ser dos cosas: quién y lo que ella quiera”.

Coco Chanel (1883-1971).

Diseñadora de alta costura francesa, fundadora de la marca Chanel.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como el Día internacional de la Alfabetización, Día internacional de la Igualdad Salarial, Día

Internacional de la Paz, Día internacional Contra la Explotación Sexual y la Trata de Mujeres, Niñas y Niños, Día Internacional del Turismo, Día de la Visibilidad Bisexual, Día internacional de las Lenguas de Signos, el Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos, y el Día Mundial de la Salud Sexual.

Como imaginario común, queremos construir entre todo el vecindario un espacio en continuo movimiento, donde podamos juntarnos para compartir nuestras distintas necesidades y vivencias personales, tanto a nivel individual, colectivo y comunitario.

Todas las actividades requieren inscripción previa y confirmación de plaza. Además, aquellas que lleven el símbolo (*) están dirigidas a toda la población; el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.

Durante este mes seguimos con las recomendaciones sanitarias por COVID-19 y todas las actividades se realizarán por medios telemáticos o de comunicación online, excepto en los casos señalados. Las actividades presenciales se irán incorporando paulatinamente y se realizarán en grupos de no más de seis personas para mantener las medidas de seguridad sanitaria.

APERTURA DEL ESPACIO Y PRESENTACIÓN DEL EQUIPO

*Visitas guiadas al Espacio de Igualdad Ana Orantes.

Encuentros guiados presenciales, de un número reducido de personas, en los cuales conoceremos el Espacio de Igualdad de Ana Orantes. Dirigido a las vecinas y vecinos del distrito de Barajas. Los grupos de visitas se irán agendando en función de la demanda de inscripciones que vayan llegando. ¡Conócenos de primera mano! Actividad presencial. **De lunes a viernes en horario de mañana entre las 10.30h y las 13.30h.**

El Ana Orantes abierto para ti.

Encuentros presenciales con diferentes temáticas dirigidos a las vecinas y vecinos del distrito de Barajas. El grupo presencial será reducido, de máximo 6 personas, consulta con nosotras para poder participar vía telemática.

- **¡Que nos quiten lo bailao!** Los lunes de septiembre de 18:30h a 20:00h.
- **Aula digital. Mujer emancipada, mujer empoderada.** Los martes de septiembre de 10.30h a 12.00h.
 - **Alfabetización y privacidad digital.** El martes 7 de septiembre de 10.30h a 12.00h.
 - **Manejo del móvil.** El martes 14 de septiembre de 10.30h a 12.00h.
 - **Telegram.** El martes 21 de septiembre de 10.30h a 12.00h.
 - **Zoom.** El martes 28 de septiembre de 10.30h a 12.00h.
- **Contando hasta 5.** Los miércoles de septiembre de 17h a 18.30h.
- **Meditación. Antes de empezar paramos a respirar.** Los viernes 3 y 10 de septiembre de 12.00h a 13.30h.
- **Vínculos y relaciones sanas: La magia de vincular.**
 - **Responsabilidad afectiva.** El lunes 6 de septiembre de 17.00h a 18.30h.
 - **Mitos sobre la bisexualidad.** El lunes 13 de septiembre de 17.00h a 18.30h.

- **ActivaMENTE: Bienestar emocional.** A partir del viernes 10 de septiembre de 11.00h a 12.30h.
- **¿Cómo construimos barrio las mujeres? Participación social y comunitaria.** El viernes 10 de septiembre de 17:00 a 18:30.
- **Salud sexual y educación. Taller en familia.** El viernes 17 de septiembre de 17.00h a 18.30h.
- **Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas.** El viernes 17, martes 21 y martes 28 de septiembre de 12h a 13.30h.
- **Club de empleo.** Los miércoles de septiembre de 12.00h a 13.30h.
 - **Mi currículum.** El lunes 20 de septiembre de 12.00h a 13.30h.
 - **Cuénteme algo de usted. Entrevista.** El lunes 27 de septiembre de 12.00h a 13.30h.
- **Karoke entre vecinas.** El viernes 24 de septiembre de 18.30h a 20.00h.
- **Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor: Yíncana por los Derechos Sexuales y Reproductivos.** El miércoles 29 de septiembre de 10.30h a 11.00h.
- **Cuéntame: Historias de vida.** El jueves 30 de septiembre de 10.00h a 11.30h.

¿Conoces el Espacio de Igualdad? Presentando al Ana Orantes.

Durante el mes de septiembre el equipo del Espacio de Igualdad Ana Orantes estará en horario de mañana presentando el recurso en mesas informativas que se situarán en diversas localizaciones del distrito de Barajas. Aprovecha para conocernos, preguntarnos o hacernos saber de qué manera podemos ayudarte. **Horario y fechas por determinar.**

COLABORACIONES CON OTROS ESPACIOS

XIII Encuentro tejiendo redes: Mujeres flamencas.

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu, María Telo y María Zambrano. Este mes, en nuestro encuentro online, nos acercaremos a las experiencias y relatos de vida de las mujeres flamencas. Compartiremos el arte flamenco

desde una mirada feminista y empoderante poniendo en el centro las voces de las mujeres que forman parte de este mundo. **El jueves 30 de septiembre de 17.00 a 18.30h.**

ESCUELA DE IGUALDAD

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA VIOLENCIAS MACHISTAS EN INFANCIA JUVENTUD Y FAMILIA

***Salud sexual y educación. Taller en familia.**

El 4 de septiembre se celebra el día Mundial de la Salud Sexual, y ¿qué mejor manera de celebrarlo que hablando de educación afectivo-sexual? Os invitamos a reflexionar en familia sobre la importancia de la misma y su abordaje ¿os animáis? Actividad presencial. **El viernes 17 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**

Espacio seguro adolescentes: autodefensa en morado.

Espacio de encuentro en el cual reflexionaremos juntas sobre qué es la autodefensa para mujeres, identificando las diferentes estrategias que ya ponemos en práctica y aprendiendo técnicas de liberación de agarres y golpes, así como la reapropiación de nuestro cuerpo y espacio físico. Actividad en colaboración con Cáritas proyecto Cañada Real. Grupo cerrado. Actividad presencial. **Los miércoles 15 y 22 de septiembre de 17:00h a 19.00h.**

Yincana por el Buen Trato.

La mejor manera de prevenir la violencia de género es aprender el buen trato. Por ello realizamos esta actividad en colaboración con el CEIP Calderón de la Barca en los cursos de 2º a 5º de primaria. Grupo cerrado. Actividad presencial.

- **El jueves 16 de septiembre.**
- **El viernes 17 de septiembre.**
- **El jueves 23 de septiembre.**
- **El viernes 24 de septiembre.**

SENSIBILIZACIÓN EN BUEN TRATO Y BIENESTAR RELACIONAL

¿Cómo te diría yo? Comunicación asertiva.

El lenguaje es la herramienta para el entendimiento y la comprensión de nuestras emociones, pensamientos y del resto de personas que nos rodean. Para manejarnos y lograr una verdadera comunicación efectiva, es fundamental que exista una coherencia entre nuestro discurso interno, nuestra comunicación no verbal y nuestro discurso externo ya que, en comunicación, la forma marca la diferencia. ¡Legitimemos nuestro discurso juntas! Posibilidad de actividad presencial. **Los miércoles de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

El placer es mío: Salud y sexualidad.

Cada 4 de septiembre se celebra el día mundial de la salud sexual. Esta parte de nuestra vida, si bien es ineludible, con frecuencia pasa "desapercibida" para muchas mujeres, como si no fuera con nosotras, como si el autoconocimiento y el disfrute nos estuviera vetado. ¿De dónde deriva esta restricción? ¿Qué consecuencias tiene para nuestra salud? Acompáñanos en este encuentro pensado para romper barreras y poner en el centro nuestras necesidades, dudas e intereses en torno a la sexualidad. **El viernes 3 de septiembre de 17.30h a 19.00h.**

Vínculos y relaciones sanas: La magia de vincular.

En este espacio de apoyo, reflexión y aprendizaje profundizaremos en nuestro patrón a la hora de relacionarnos y en las necesidades que lo mueven, con el objetivo de alcanzar una sensación de bienestar y de relacionarnos desde el enriquecimiento, la equidad y la libertad de elección. Actividad presencial.

- **Responsabilidad afectiva. El lunes 6 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**
- **Mitos sobre la bisexualidad. El lunes 13 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**

¿Cómo te diría yo? Comunicación asertiva: Lenguaje de signos.

El 23 de septiembre se conmemora el Día Internacional de las Lenguas de Signos. ¿Cuántas formas de lenguaje conocemos? Vamos a reflexionar sobre la asertividad y la inclusividad comunicativa, porque mujeres somos muchas y muy diversas. Posibilidad de actividad presencial. **El miércoles 22 de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

SENSIBILIZACIÓN EN IGUALDAD

La importancia de mi voz: Narrando historias.

Detrás de una mujer siempre hay una gran historia. ¿Te emocionaste alguna vez con Escarlata O'hara, Fotunata y Jacinta o la Regenta? ¿Alguna vez te has descubierto sintiéndote en la piel de un personaje? ¿Y si te proponemos que des espacio a tu propia voz para contarnos el personaje de tu vida? Nuestro tiempo y nuestro camino está necesariamente construido de personas, lugares, emociones, recuerdos, olores, sabores y un rico mundo interior al que podemos darle voz y espacio. Estamos deseando descubrir contigo cada aprendizaje que tu tiempo te regaló. En colaboración con la Residencia Don Bosco. Grupo cerrado. Actividad presencial. **Los martes de septiembre de 17.00h a 18.30h.**

ActivaMENTE: Yincana Lideresas Indígenas.

¿Jugamos juntas? Memori, creación de historias etc. unidos para profundizar en nuestro conocimiento sobre importantes mujeres líderes indígenas que con sus decisiones y acciones cambiaron el mundo. Actividad presencial. **El viernes 24 de septiembre de 11.00h a 12.30h.**

¿Cómo construimos barrio las mujeres? Participación social y comunitaria.

Organizamos este taller para conmemorar el Día Internacional de la Ciudadanía de las

Mujeres. Reflexionaremos en conjunto sobre qué significa para cada una ser ciudadana y cómo participamos en nuestra comunidad o barrio. Pondremos sobre la mesa nuestras experiencias y valoraremos su diversidad: si nos involucramos en la vida social de nuestra comunidad, de qué formas, y qué estrategias usamos. Actividad presencial. **El viernes 10 de septiembre de 17.00 a 18.30.**

Meditando con arte: Nuestros derechos como ciudadanas.

El 8 de septiembre celebramos el Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres. Por eso queremos proponer de nuevo que la reflexión grupal, propia del taller, este día gire en torno a nuestros derechos como ciudadana: ahora estudiamos, trabajamos, tenemos una cuenta en el banco. ¿Qué significa este día? ¿Por qué es importante visibilizarlo? Son algunas de las cuestiones que nos plantearemos. Además, pondremos en común lo que nos hace sentir expresándonos a través del dibujo. **El lunes 13 de septiembre de 12.00h a 13.30h.**

Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas: Sanando en RED.

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto "Empoderar-t". A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas. ¿Quieres crearla y ser la protagonista? Participa en este taller de tres sesiones y sana con nosotras en red. Actividad presencial con grupo reducido. **El viernes 17, martes 21 y martes 28 de septiembre de 12h a 13.30h.**

***¿Existe la esclavitud en el siglo XXI? Hablemos de la trata.**

¿Qué es la trata? ¿Es lo mismo que el tráfico de personas? ¿A quiénes afecta mayoritariamente y qué fines tiene? Y lo que es más importante, ¿cómo podemos combatirla? Profundicemos

juntas. Te esperamos. **El lunes 20 de septiembre de 10.30 a 12.00h.**

Contando hasta 5: ¿Yo me hago cargo de mí, y tú de ti? Establecemos límites.

*Para construir relaciones sanas es importante establecer límites para fortalecer tanto el respeto hacia una misma como hacia la otra persona, delimitando las pautas a seguir para que haya buen trato y responsabilidad afectiva. ¿Cómo podemos hacerlo, existen diferencias de género a la hora de establecer límites? En este taller buscaremos, entre todas, dar respuesta a estas preguntas para generar estrategias reales y eficaces. Actividad presencial. **El miércoles 22 de septiembre de 17.00h a 18.30h.***

Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor: Yincana por los Derechos Sexuales y Reproductivos.

*¿Jugamos juntas? Tabú, pictionary, mímica etc. unidos para profundizar en los Derechos Sexuales y Reproductivos. Actividad presencial. **El miércoles 29 de septiembre de 10.30h a 11.00h.***

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

ARTE Y EMPODERAMIENTO

Meditando con arte: La práctica del Zentangle.

*Nos regalamos este tiempo para relajarnos dibujando. Durante el taller vamos a usar la técnica de dibujo con tangles, o patrones estructurados, que te sorprenderá por lo fácil que es de aprender y lo hermosas que son tus creaciones. **Los lunes de septiembre de 12.00h a 13.30h.***

Jugando con las palabras: escritura creativa.

¿Te gusta escribir? ¿te gustaría sacar lo que tienes dentro de forma creativa? Si siempre has querido participar en un taller de escritura, pero no has tenido ocasión, ¡esta es tu oportunidad! Adelante, participa con nosotras. Durante el taller habrá diferentes propuestas para hacer

*escritura terapéutica, así podremos canalizar nuestras emociones y pensamientos generando diferentes narraciones. **Los jueves 2 y 9 de septiembre de 12.00h a 13.30h.***

Teatro re-activo: Improvisación.

*Actividad de teatro para crear y creer en ti: entrenaremos nuestras habilidades de expresión usando técnicas teatrales. No hace falta tener ningún conocimiento previo, es un taller de toma de contacto con el mundo de la interpretación para desarrollar nuestro valor personal a través de juegos y mucha diversión. **El martes 14 de septiembre de 12.00h a 13.30h.***

Karaoke entre vecinas.

*¿Te gusta cantar? Acabamos la temporada de verbena estival y qué mejor para despedirla que sacándonos la tristeza postvacacional. Porque las penas se van cantando, pásate a vernos y saca la diva que llevas dentro. Actividad presencial. **El viernes 24 de septiembre de 18.30h a 20.00h.***

Música terapéutica: La vida de Amy Winehouse.

*Todos los meses reservamos un espacio para profundizar en la vida de una artista en el ámbito musical que nos resulte interesante, que haya sido célebre por algún motivo o a la que queramos darle visibilidad. En este mes de septiembre nos vamos a detener a desgranar y analizar la vida de la incomparable e inolvidable Amy Winehouse. **El día 23 de septiembre de 18.30h a 20.00h.***

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

¡Que nos quiten lo bailao!

En este taller vamos a ir aprendiendo poco a poco las cuatro sevillanas, expresando nuestras emociones mediante este baile tan tradicional, ¡para poder ir a la Feria de Sevilla con mucho arte! Imprescindible ropa cómoda. Actividad

presencial. **Los lunes de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

Conectando con tu cuerpo.

Activa tu cuerpo y conecta con tus sensaciones a través del baile. Además, realizaremos ejercicios suaves para ponernos en marcha de forma progresiva, así como estiramientos y relajación para volver a la calma. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia. **Los martes de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

Música terapéutica.

La música puede ser una herramienta muy potente para favorecer estados de relajación, facilitarnos la desconexión en el día a día y para potenciar nuestra imaginación. En este espacio experimentaremos juntas a través de todas sus facetas y posibilidades. ¡Prepara los cascos y a disfrutar! **Los jueves de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

Toma de decisiones. Optimizando tiempo y vida.

Si es tiempo es sinónimo de vida, la organización de nuestros tiempos es sinónimo de calidad de vida. ¿Cómo priorizas tus tiempos? ¿Agendas en primer lugar los destinados a tu autocuidado o no te queda espacio? Vamos a encontrar cómo hacerlo. ¡Te esperamos! Posibilidad de actividad presencial. **Los jueves 2 y 9 de septiembre de 10.30 a 12.00h.**

Meditación. Antes de empezar paramos a respirar.

Vuelve septiembre y las rutinas. Vamos a parar y respirar para afrontarlo desde la calma y el autocuidado. Porque no hay mejor lugar para estar que dentro de nosotras mismas, donde todo comienza. Actividad presencial. **Los viernes 3 y 10 de septiembre de 12.00 a 13.30h.**

FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor.

En este taller compartiremos experiencias para reflexionar sobre la importancia del autocuidado, cómo es nuestro diálogo interno y de qué manera podemos entrenar este aspecto en nuestro día a día. Es un taller en el que buscaremos aprender de la sabiduría del grupo para adquirir estrategias que nos faciliten la toma de decisiones y así empoderarnos como mujeres tomando las riendas de nuestra vida de forma activa. Posibilidad de actividad presencial. **Los miércoles de septiembre de 10.30h a 12.00h.**

Contando hasta 5.

¿Te gustaría dedicarte un tiempo a ti y conocerte mejor? En este taller buscaremos estrategias de manejo del estrés y las emociones, compartiremos cómo podemos hacer para potenciar nuestro bienestar y, además, reflexionaremos sobre diversas violencias que nos provocan malestares cotidianos a las mujeres. Actividad presencial. **Los miércoles 8, 15, 22 y 29 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**

Mindfulness: atención plena y bienestar.

¿Quieres conocer los beneficios de la atención plena o mindfulness para gestionar el estrés y así mejorar tu sensación de bienestar? Esta práctica puede aportar muchos beneficios en nuestro día a día, es un entrenamiento fácil de llevar a cabo en cualquier momento y que nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones, despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras.

- **Los jueves 2 y 9 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**
- **El martes 14 de septiembre de 12h a 13.30h.**

ActivaMENTE: Bienestar emocional.

Taller de juegos, humor y agilidad mental contra el bloqueo emocional. Juntas queremos generar redes de apoyo, romper con nuestros bucles mentales e identificar nuestros malestares de género. Actividad presencial. **A partir del viernes 10 de septiembre de 11.00h a 12.30h.**

Manejo del estrés y las emociones.

¿Alguna vez te has parado a pensar en la importancia del autocuidado? En este taller trabajaremos sobre nuestro diálogo interno y usaremos ejercicios de inteligencia emocional para aplicar en nuestro día a día. En colaboración con la Residencia Don Bosco. Grupo cerrado. **Los jueves 16, 23 y 30 de septiembre de 11.30h a 13.00h.**

Autoestima: Esta soy yo, me quiero, me acepto y me respeto.

¿Quién eres? ¿Te quieres? En este encuentro grupal profundizaremos y reflexionaremos juntas sobre los diferentes factores que influyen en nuestro autoconcepto y en los juicios que hacemos sobre nosotras mismas. ¿Son innatos o los aprendemos?, ¿son rígidos o permiten cambios? ¿Tenemos las mujeres una manera diferente de movernos en todo esto? ¿Por qué? Además, a través de ejercicios prácticos, potenciaremos cambios que nos sirvan para vivir de una forma más plena y satisfactoria. Posibilidad de actividad presencial **Los jueves 16, 23 y 30 de septiembre de 17.00h a 18:30h.**

Hoy voy a ser amable conmigo misma, hoy me voy a querer.

Todas necesitamos cuidar y ser cuidadas. Hoy vamos a ser amables con nosotras, vamos a cuidarnos a consolarnos, a mimarnos, a dar importancia a nuestras emociones, a lo que sentimos, a olvidar los mandatos de género y obligaciones que nos vienen dados, a permitirnos. Hoy voy a regalarme a perdonarme. Es mi regalo a mi misma, lo merezco y

comprobaremos como de esta manera nos sentiremos más felices, más plenas para continuar nuestro día a día. **El viernes 17 de septiembre de 18.30h a 20.00h.**

Mujeres y Salud: Fibromialgia.

La fibromialgia es una enfermedad crónica que se manifiesta con mayor prevalencia entre las mujeres. Su presencia merma con gran intensidad la calidad de vida de quienes la sufren, además, el desconocimiento que todavía existe en torno a ella dificulta su gestión en todos los aspectos. En este espacio pondremos en el centro nuestras vivencias en torno a esta problemática con el objetivo de crear una red de apoyo que nos permita transitar por ella sintiéndonos acompañadas. **Los lunes 20 y 27 de septiembre de 17.00h a 18.30h.**

Cuéntame: Historias de vida.

La vida nos pasa y cuando nos paramos a contarla es cuando el puzzle comienza a tener color, forma y sentido. Contar nuestra propia historia de vida y compartir la narración que queramos con más mujeres y sus propias narraciones, nos hará conscientes de la importancia de dar voz a nuestras propias historias legitimando quiénes fuimos y somos. Trabajaremos la narración y aprenderemos a dibujar a través de la palabra, generando un espacio de encuentro y diálogo con nosotras mismas y nuestras compañeras. Actividad presencial. **El jueves 30 de septiembre de 10.00h a 11.30h.**

DESARROLLO PROFESIONAL

Club de empleo.

Las redes de apoyo social en el proceso de búsqueda de empleo, son sin duda una de las estrategias más eficaces para conocer la realidad del mercado laboral actual; los recursos formativos y comunitarios a nuestro alcance; y encontrar un entorno seguro donde compartir inquietudes. El Club de Empleo pretende generar un espacio de encuentro en el que

poner en común y legitimar las emociones que nos provoca la búsqueda activa de empleo: compartir y aprender con otras mujeres herramientas de búsqueda propios y ajenos y apoyar a las demás en la identificación consciente de sus capacidades y competencias laborales. El objetivo es lograr convertir el proceso en una nueva oportunidad de autoconocimiento y crecimiento personal. Actividad presencial.

- **Mi curriculum.** ¿Te sientes orgullosa de tu curriculum? ¿Te representa? Es una de las herramientas más importantes de acceso al mercado laboral, tu primera presentación. ¿Cómo quieres mostrarte? Actividad presencial. **El lunes 20 de septiembre de 12:00h a 13:30h.**
- **Club de empleo: “Cuénteme algo de usted”. Entrevista.** ¿Qué podemos encontrarnos en la entrevista laboral? ¿Qué información busca la persona que realiza la selección? La entrevista laboral puede generar momentos de nerviosismo. Ser nosotras mismas y controlar las emociones, pueden ser algunas de las claves para que todo salga como esperamos. Ven a compartir tus propias experiencias y a recopilar herramientas de enfrentamiento a esas situaciones. Actividad presencial. **El lunes 27 de septiembre de 12.00h a 13.30h.**

AMPLIANDO CONOCIMIENTOS DIGITALES

Aula digital: Mujer emancipada, mujer empoderada.

¿Te imponen las pantallas? ¿Alguna vez te habría gustado hacer algo con herramientas tecnológicas sin necesidad de pedir ayuda? El Ana Orantes abre un espacio de encuentro para poder trabajar todos aquellos aspectos relacionados con las tecnologías que te restan libertad. Ven a aprender a usarlo tú misma. ¡Te esperamos! Actividad presencial. **Los martes de septiembre de 10.30h a 12.00h.**

- **Alfabetización y privacidad digital.** El día 8 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Alfabetización. Vamos a centrarnos en la alfabetización digital. El móvil es una herramienta que se ha vuelto imprescindible en nuestras vidas y facilita muchas de nuestras necesidades cotidianas. ¿Alguna vez te has sentido insegura con respecto a la información que la red tiene sobre ti? Vamos a aprender algunos trucos de privacidad digital. ¡No te lo pierdas! Actividad presencial. **El martes 7 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**
- **Manejo del móvil.** Vamos a aprender a hacernos listas recordatorias, descargarnos aplicaciones, leer el correo electrónico, utilizar chats, programar alarmas y cualquier otra función de tu terminal que aún no hayas utilizado. Porque la autonomía siempre es una garantía. Actividad presencial. **El martes 14 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**
- **Telegram.** ¿Conoces Telegram? La aplicación chat más segura. No dudes en venir con nosotras a nuestra aula digital para aprender las ventajas de saber utilizar esta app. Actividad presencial. **El martes 21 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**
- **Zoom.** ¿Controlas las videollamadas a través de Zoom? Ven con nosotras al aula digital y aprende a utilizar Zoom, emancipándote de la necesidad de orientación externa. Actividad presencial. **El martes 28 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**

8

TALLERES ASESORÍA JURÍDICA

Taller jurídico: Cómo afrontar un divorcio.

Tanto si estás pensando en divorciarte como si no, y simplemente te interesa saber cómo afrontar este paso tan importante, en este taller te explicaremos los diferentes pasos a seguir, qué opciones hay y cuál es el procedimiento frente a los tribunales. **El viernes 3 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**

Tarjeta de familiar de ciudadana de la UE.

¿Eres familiar directo de una persona nacional de algún país de la Unión Europea? ¿Quieres saber si puedes solicitar la autorización de residencia y trabajo en España para poder vivir junto a tu familiar? Aquí te contamos cuáles son los requisitos, quién y cómo puedes tramitar esta tarjeta. **El lunes 13 de septiembre de 10.30h a 12.00h.**

Nacionalidad española, ¿cómo se adquiere?.

Sabemos que la migración puede ser un proceso difícil y que las burocracias para documentarse traen muchos quebraderos de cabeza. ¿Estás pensando en pedir la nacionalidad española? ¿Sabes quién puede pedirla y por qué motivos? En este taller te lo contamos. Trae tus dudas y tus ganas de compartir. **El lunes 27 de septiembre de 10:30h a 12.00h.**

COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

- Barajas Comunitario.
- CEIP Calderón de la Barca.
- Centro de Atención Social de Barajas.
- Centros de Mayores Barajas.
- Centro Madrid Salud Barajas.
- Colegio Gaudem.
- Oficina de Información Juvenil.
- Punto E.
- Proyecto QuedaT.
- Residencia Don Bosco.
- Servicios Sociales de Barajas.
- Servicio PAD.
- Servicios Sociales de Barajas.

DISPONIBILIDAD DE AULAS

- Centro de Madrid Salud Hortaleza-Barajas.

EXPOSICIONES: Todas las exposiciones pueden visitarse en horario de apertura del centro.

Mujer y pintura: galería fotográfica.

Recopilación de obras elaboradas por mujeres entre los siglos XVI y XX a nivel internacional. Únete a realizar un viaje a través del tiempo y de las diferentes creaciones artísticas de mujeres que dejaron su huella.

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 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 atención:

Lunes a viernes de 10:00h a 14:00h
y de 16.30h a 20.30h.

Para solicitar cita previa:

Puedes hacerlo por teléfono:

690 069 084 / 91 525 66 81

o en el email:

anaorantes6@madrid.es