



## PROGRAMACIÓN DE SEPTIEMBRE 2021

*“Un feminista es cualquiera que reconozca la igualdad y plena humanidad en mujeres y hombres”  
Gloria Steinem, periodista y escritora estadounidense*

### EL PODER DE LAS DECISIONES

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia el 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 mujer Indígena, el Día Internacional de la Igualdad Salarial, Día Internacional sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Espacio abierto a toda la vecindad, para desarrollarnos personal y profesionalmente, crear redes de apoyo ampliando nuestras habilidades comunicativas y artísticas; construyendo desde la colectividad una equidad real entre las personas; siendo conscientes de nuestros propios procesos de liderazgo.

**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 las mujeres en toda su diversidad.**



## ESCUELA DE IGUALDAD. LOS CUIDADOS EN EL CENTRO

### \* Visita a la exposición 'The Fall', de Pía Elizondo

---

Recorreremos juntas la exposición, de la fotógrafa mexicana Pía Elizondo, sobre la ciudad de Alepo durante la guerra civil siria. En ella, la autora reflexiona acerca de cómo el contacto de la sociedad con el resto del mundo ha dejado de ser directo y personal y se ha convertido en una apreciación mediada, diferida y fragmentada. La exposición se enmarca en el festival PhotoESPAÑA 2021. El día de la visita, nos encontraremos en la entrada del Instituto Cultural de México en España (Carrera de San Jerónimo, 46). **Miércoles 1 de septiembre a las 17.00h.**

### \*Encuentro Danzando con poesía. Presentación del poemario 'Cuestión de piel'

---

La autora Rita Monje nos propone un viaje sensorial a través de su poesía, la biodanza y la música para conectar con nuestras emociones. Contaremos con el poeta y dramaturgo Alberto Morate para presentar el acto, y con Ana Lapeña como facilitadora de los procesos de biodanza. **Jueves 9 de septiembre de 18.00h a 19:30h.** Actividad presencial.

### Juego de pistas por el Parque Lineal del Manzanares

---

Te proponemos un nuevo juego de pistas, esta vez por el Parque Lineal del Manzanares. Además

de disfrutar de un día de senderismo, aprovecharemos para seguir visibilizando a mujeres diversas y sus aportaciones a la sociedad. No te lo puedes perder. En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano. **El martes 21 de septiembre a las 10.00h.** Punto de encuentro. En el Matadero de Madrid acceso por la Plaza de Legazpi, 8.

### Proyecto Cuidadas 'Cuidar sin descuidarse'

---

Desde el Espacio de Igualdad María Zambrano y Fundación Mujeres, nos proponen una actividad dirigida especialmente a mujeres cuidadoras y su entorno. El objetivo es concienciar a las personas asistentes sobre el valor social de los cuidados, sus consecuencias sobre la salud de las mujeres cuidadoras de algún familiar en situación de dependencia y la necesidad de una corresponsabilidad familiar y social para una mejora del bienestar y de la calidad de vida de todas las personas. **Viernes 24 de septiembre a las 12.00h.** A través de la plataforma Zoom.

### \*Videoforum por el Día Internacional de la Mujer Indígena

---

El Día Internacional de la Mujer Indígena se conmemora el 5 de septiembre como un homenaje para rendir tributo a todas las mujeres indígenas del mundo, para reconocer los retos que enfrentan y la función clave que desempeñan en sus comunidades como portadoras de las herencias de saberes, conocimientos, prácticas y experiencias de sus pueblos, además de consolidar la paz y su gran conocimiento en prácticas medioambientales sostenibles. **El viernes 24 de septiembre de 18.00h a 19.30h.** A través de la plataforma Zoom.

### XII 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 Zambrano, Ana Orantes y María Telo. 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 17.00h a 18.30h.**

### **Mujer y Salud Sexual: Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos**

¿Sabías que existen leyes que estimulan y aseguran el acceso a la salud sexual y reproductiva para todas las personas? ¡Así es! Conoce con nosotras cuáles son para reapropiarte de ellos. **Fecha y hora pendiente de confirmación.**

### **Rumbo Herstory: Grandes Mujeres (des)conocidas**

Detrás de miles de logros, avances en la historia, descubrimientos, consecución de derechos... hay nombres de grandes mujeres ¡Es hora de (re)conocerlas! En esta ocasión, y conmemorando efemérides especiales, nos sorprenderemos:

- **Wangari Matthai. Política y ecologista keniana. Premio Nobel de la Paz.**
- **Rigoberta Menchú. Activista y líder indígena maya quiché. Premio Nobel de la Paz.**
- **Berta Cáceres. Activista y Líder indígena Lenca.**

**Los viernes de septiembre, de 11.00h a 12.30h.** A través de zoom.

## **ARTE Y EMPODERAMIENTO**

### **Autoconocimiento a través de la fotografía**

Nos acercaremos a la técnica fotográfica como herramienta para trabajar la autoestima y reflexionar juntas sobre cómo se construye la mirada sobre nosotras mismas. **Los miércoles 22 y 29 de septiembre de 17.00h a 18.30h.** Actividad presencial.

### **CuidArte**

Espacio de autocuidado a través del arte. Partiendo de la autoescucha y la expresión creativa libre podrás encontrar herramientas para identificar tus necesidades y deseos, a la vez que expresarlos y compartirlos con otras mujeres. **Los jueves de septiembre de 17.00h a 18.30h.** Actividad presencial

### **Conecta con tu yo creativa: escritura creativa y empoderamiento**

Desarrolla tu creatividad a través de técnicas de escritura creativa como una vía de autodescubrimiento y empoderamiento. Las mujeres tenemos mucho que contar. Nos acercaremos a la técnica del microrrelato y del ensayo y a su potencia narrativa para expresar emociones. **Los viernes de septiembre de 10.30h a 12.00h.** Actividad presencial.

## **ESCUELA DE EMPODERAMIENTO**



## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

### Espacio de relajación: Date un respiro

Encuentros en los que aprenderemos y pondremos en práctica diferentes técnicas de relajación y autocuidado. **Los martes de septiembre de 19.00h a 20.00h.** Actividad presencial.

**Grupo de 'WhatsApp':** Se grabará un audio de la sesión y se enviará posteriormente a través de esta aplicación.

### 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. Plazas limitadas.

**Grupo 1 presencial: los martes de septiembre de 18.30h a 19.30h.** Los días de lluvia, no se realizará el taller.

**Grupo 2 a través de Zoom: los jueves de septiembre de 10.30h a 11.30h.**

### Taller empoderamiento corporal

Espacio en el que a través de la danza libre tomaremos conciencia de cómo habitar nuestro cuerpo, libres de mandatos patriarcales. **Los viernes 3, 10 y 17 de septiembre de 12.00h a 13.30h.** Actividad presencial.

### ¡En forma con el suelo pélvico! Ejercicios prácticos para conocer y ejercitar el suelo pélvico.

¿Sabías que la edad recomendada para empezar a ejercitar el suelo pélvico es... ¡siempre!? ¿Y que es una de las partes más importantes del cuerpo de la mujer que influye en la salud sexual femenina? ¿Cómo saber si tengo un suelo pélvico saludable? ¿Y para qué sirve realmente? Disfruta con nosotras en este tercer encuentro en el que conoceremos y entrenaremos herramientas sencillas que nos ayuden a ejercitarlo y mantenerlo saludable. **Viernes 3 de septiembre, de 18.30h a 20.00h. Actividad a través de zoom**

## FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

### Entre líneas: El poder de la lectura compartida para nutrir nuestra autoestima. Club de lectura

¿Siempre es la época perfecta para dejarte llevar por la lectura? ¿Te gustaría disfrutar de la lectura mientras sigues aprendiendo técnicas para aumentar la autoestima? ¿Crees que comentar diferentes lecturas es enriquecedor? Te esperamos en este espacio de encuentro en el que compartiremos reflexiones sobre libros propuestos en el mismo. \*No hace falta comprar ningún ejemplar. **Lunes 6, 20 y 27 de septiembre, de 11.00h a 12.30h Actividad presencial.**

### Encuentro 'Descubriendo caminos'

Formaremos una comunidad de aprendizaje basada en los principios y prácticas de inclusión e igualdad donde se compartirán saberes a través de reflexiones y diálogos que nos permitan

4



avanzar en nuestro empoderamiento personal y comunitario como vía de transformación social.

**Lunes de septiembre de 12.00 a 13.30 h.** A través de la plataforma *Zoom*.

### **Encuentro 'Creciendo Juntas'**

Grupo de apoyo y de creación de redes entre mujeres en el que fortalecernos, reflexionar sobre las problemáticas actuales de las mujeres y las respuestas que como comunidad podemos generar. **Martes de septiembre de 10.30 a 12.00 h.** Actividad presencial.

### **Empoderamiento y resiliencia**

Grupo en el que se fomenta la creación de círculos de mujeres como vínculo para incrementar los saberes cotidianos, legitimar los mismos y reestructurar expectativas de futuro. Grupo dirigido a mujeres de etnia gitana. **Los lunes de septiembre de 10.00h a 11.30h.** Actividad presencial.

### **Yo, mi, me, conmigo: Reforzando mi Autoestima**

Encuentro en el que descubriremos cómo poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento y la validación de nuestras emociones en la situación actual. Aprenderemos a identificar y a transitar las mismas, con el objetivo de fortalecer nuestra autoestima, clave para nuestros procesos de empoderamiento y bienestar. **Martes 14, 21 y 28 de septiembre, de 11.00h a 12.30h.** Actividad Presencial.

### **Mente y emociones despiertas. Visibilizando lo invisible**

Actividad en la que estimular nuestra mente y desarrollar nuestro cerebro a la vez que nos liberamos de bloqueos y ansiedades vinculados a los mandatos de género interiorizados. **Los martes de septiembre de 17.30h a 19.00h.** Actividad presencial.

### **Gimnasia para el cerebro**

Taller de estimulación cognitiva en el que a través de diferentes técnicas, activaremos y mejoraremos las diferentes habilidades cerebrales.

**Grupo 1: Presencial los miércoles de septiembre de 10.30h a 11.30h. Plazas limitadas.**

**Grupo 2: A través de Zoom miércoles de septiembre de 12.00h a 13.00h.**

### **Vínculos y relaciones: el reto actual**

¿Desde dónde vivo yo mis relaciones? ¿Cómo es mi forma de vincular? ¿Qué nuevos retos se me plantean en mis interacciones sociales? En este espacio de apoyo, reflexión y aprendizaje daremos respuesta a estas grandes preguntas y profundizaremos en nuestro patrón de relación y necesidades, con el objetivo de alcanzar una sensación de bienestar y poner sobre la mesa cuestiones clave como la intimidad, la soledad, los límites en la convivencia y la comunicación no violenta, entre otras. **Los miércoles 15, 22 y 29 de septiembre, de 18.30h a 20.00h.** Actividad presencial.



## Mindfulness

---

Dirigido a mujeres que deseen practicar la atención y conciencia plena. Aprenderemos a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias. **Miércoles 15 y 22 de septiembre de 19.00h a 20.00h.** Formato: a través de *WhatsApp* y videoconferencia por la plataforma *Zoom*.

## Mindfulness y la mente compasiva

---

Descubriremos cómo la práctica habitual de Mindfulness nos permite desarrollar nuestras habilidades en la compasión por nosotras, por los demás y por el mundo que nos rodea proporcionándonos un mayor bienestar y una mejora de nuestra salud general. **Miércoles 29 de septiembre de 19.00h a 20.00h.** Formato: a través de *WhatsApp* y videoconferencia por la plataforma *Zoom*.

## Habitarnos: Manejo del estrés y las emociones

---

Espacio de autoconocimiento y aprendizaje de herramientas para nuestro bienestar. Crearemos comunidades de aprendizaje a través de 'WhatsApp', donde compartiremos herramientas adquiridas en las sesiones para que estén al alcance de todas. **A partir del jueves 9 de septiembre de 10.30h a 12.00h.** Actividad presencial.

## Placeres (con)sentidos

---

Imagina tomar un té contigo, en frente y pensar: ¡qué gusto conocer a esta persona! ¿Cuántas cosas interesantes podrías contarte? ¿Si pudiera

responderte a alguna pregunta sobre sexualidad, qué le preguntarías? En este taller reflexionaremos sobre los pilares que forman la sexualidad, sus grandes dimensiones y el impacto que tienen en el desarrollo de la autoestima, desde la perspectiva de género. **Jueves 16, 23 y 30, de 18.30 a 20.00 h.** Actividad presencial.

## Empoderándonos en la toma de decisiones

---

¿Qué nos dificulta tomar decisiones? ¿Cómo sabemos si las decisiones que tomamos son correctas? En este encuentro trabajaremos en el desarrollo de habilidades para tomar decisiones con fluidez y sin miedo. **Jueves 30 de septiembre de 10.30h a 12.00 h.** Actividad presencial.

## Meditación en movimiento

---

Encuentro mensual en el que aprenderemos a conectar nuestro cuerpo y nuestra mente a través del movimiento. Reflexionaremos sobre la importancia de estar presente para poder seguir construyendo vínculos que nos permitan acompañarnos ante cualquier vicisitud y en las tareas cotidianas. **El viernes 10 de septiembre de 17.00 a 18.30 h.** Actividad presencial.

## Mapa mental de las emociones

---

Monográfico en el que identificaremos nuestros lugares emocionales, nuestros fantasmas, nuestros anhelos... Y los plasmaremos en un mapa gráfico que nos permitirá reflexionar sobre cómo se amuebla nuestra mente. **Viernes 17 de septiembre, de 17.00h a 18.30h.** Actividad presencial.



## DESARROLLO PROFESIONAL

### **Día Internacional de la Igualdad Salarial-Claves para entender nuestra remuneración y nuestra nómina**

En este monográfico descubriremos las claves imprescindibles sobre tus derechos laborales relacionados con tu remuneración. Nos surgen muchas dudas que a veces no nos atrevemos a preguntar en la empresa que nos va a contratar, así que este es el momento: ¿Cuánto debería cobrar? ¿Cómo puedo saber la remuneración de mi sector profesional? ¿Qué son los convenios colectivos y qué importancia tienen? ¿Cómo se fija mi salario? ¿Salario base y pluses? ¿Pagas prorrateadas? ¿Bruto o neto? ¿Cómo leer una nómina? ¿Qué conceptos salariales tiene una nómina? ¿Qué descuentos se hacen? ¿Qué es eso del finiquito? **Jueves 16 de septiembre de 10.00h a 11.30h.** Presencial.

### **Coaching Profesional- Tomando decisiones ¿Por dónde empiezo y cómo sigo?**

Retomar o empezar la búsqueda de empleo después de un tiempo sin hacerlo supone todo un reto. Un montón de preguntas nos asaltan ¿Cómo está el mercado de trabajo? ¿Con mi edad a dónde voy? ¿En qué puedo y quiero trabajar? ¿Mi curriculum está obsoleto? ¿Dónde puedo formarme? Daremos forma y respuesta a estas preguntas y otras muchas, todas las que se te ocurran!! **Jueves 23 de septiembre de 10.00h a 11.30h.** Presencial

### **Coaching - Entrevistas de trabajo**

La entrevista de trabajo es el último y definitivo escalón para lograr ese trabajo que estás buscando. Conocer los nuevos métodos y practicar las preguntas más difíciles nos ayudará a quitarnos los miedos y las vergüenzas y salir exitosa en la próxima oportunidad que tengamos. **Jueves 30 de septiembre de 10.00h a 11.30h.** Presencial.

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### **Empoderándome con mi móvil**

Actividad dirigida a mujeres que dispongan de teléfono móvil y quieran resolver dudas y conocer qué aplicaciones y servicios nos ofrecen las nuevas tecnologías..

**I. 'WhatsApp para principiantes': Lunes 6 y 13 de septiembre de 12.00h a 13.30 h.** Actividad presencial.

**II. Uso básico del móvil: Lunes 20 y 27 de septiembre de 12.00h a 13.30 h.** Actividad presencial.

### **Aprendiendo a utilizar plataformas de videollamadas**

Espacio de atención telefónica en el que se presta un servicio de atención de dudas vinculadas al uso de las videollamadas, WhatsApp, videoconferencias por Zoom u otras plataformas, que desde el Espacio de Igualdad se estén utilizando para desarrollar los talleres. Apúntate y te llamaremos por teléfono para guiarte.

## NUEVAS MASCULINIDADES



## Grupo nuevas masculinidades

Espacio para comprender cómo se plasma la masculinidad en nuestras vidas y desde ahí comenzar a cuestionar nuestra realidad. Buscaremos las claves y los valores que nos sirvan para crear unas relaciones igualitarias, saludables y de buen trato con las mujeres. Fechas y horarios pendientes de confirmar.

**Pendiente de confirmar fecha de inicio.** Si te interesa apúntate y te llamaremos para informarte de todos los detalles.

## MCS. MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

**MCS, Mujeres Compartiendo Sabiduría**, es un proyecto de participación social y autonomía de mujeres para crear redes entre ellas. Un espacio horizontal organizado por aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir sus saberes a la comunidad y generar espacios de apoyo mutuo.

**MCS Aprendiendo a utilizar el Drive.**

**MCS Patchwork.**

**MCS En busca de las letras.**

**MCS Creando nuestro Corto.**

**MCS Huerto Urbano**

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS

**Viaje Comunitario por la Salud Mental y la soledad no deseada en Carabanchel**

Encuentro organizado por la Plataforma Mapeando Carabanchel, en el que diferentes recursos, asociaciones, vecinas y vecinos del distrito, están colaborando para visibilizar cómo la soledad no deseada afecta a la ciudadanía en los tiempos de pandemia. En este encuentro se realizarán actividades para hablar de las soledades no deseadas, los mitos que rodean a la salud mental y los recursos distritales a los que recurrir ante los diferentes malestares. **Martes 28 de septiembre de 11.00h a 14.00h** en el Espacio de Igualdad María de Maeztu.

## COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

Mesa de Empleo Carabanchel y Latina.

Proyecto Comunidades Compasivas.

Servicio de Mediación intercultural.

Servicio de Mediación de Salud Pública con la Comunidad Gitana.

Plataforma Mapeando Carabanchel

Mini residencia de Carabanchel.

## ATENCIONES INDIVIDUALES

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 a probándose 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.

Puedes solicitarla por teléfono: 914281185

o en el email: [caimujermm@madrid.es](mailto:caimujermm@madrid.es)

### Horario de atención:

**Lunes a viernes, de 10.00h a 14.00h y de 16.30h a 20.30h.**