



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 ATENCIÓN: DE LUNES A VIERNES DE 10.00 - 14.00 / 16.30 - 20.30 horas.

### EL PODER DE LAS DECISIONES

“Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?”

Marcela Lagarde (México, 1948) es una política, académica, antropóloga e investigadora mexicana, especializada en etnología, representante del feminismo latinoamericano.

Durante este cuatrimestre desde la Red 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 8 septiembre, día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres o el 5 de septiembre, Día Internacional de la Mujer Indígena. Tendremos talleres y exposiciones especiales dedicados a conocer las realidades de otras mujeres. 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.**

**IMPRESINDIBLE 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.*

### \* Entre líneas. Literatura feminista.

En este nuevo encuentro mensual vamos a acercarnos a obras y autoras con el fin de aprender más sobre feminismo que nos hagan afianzar conceptos importantes. No es un club de lectura, ya que presentaremos y compartiremos diferentes obras a través de recomendaciones. La cultura nos ayuda a crecer como personas, a comprender ideas que tenemos en torno al feminismo y la igualdad. **Martes 21 de septiembre de 11.00 a 12.30 horas.**

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

### 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 con nosotras y ser la protagonista? Participa en este taller de tres sesiones y sana con nosotras en red. **Lunes 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### Conociendo canciones y artistas feministas.

Una vez al mes os proponemos escuchar y compartir canciones con mensajes feministas, grupos o bandas musicales formados por mujeres o cantautoras para disfrutar de su música y visibilizar así a las mujeres dentro del mundo de la música. **Lunes 27 de septiembre de 18.30 a 20.00 horas.**

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

### \* Docu-fórum. "Excluidas del paraíso".

En conmemoración al 8 septiembre, Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres, proyectamos "Excluidas del paraíso". *En pleno siglo XXI, ¿qué mecanismos reproducen y perpetúan el patriarcado? A través de voces de relevantes pensadoras feministas, el documental intentará responder a esta pregunta. Excluidas del paraíso es un largometraje documental que pone al descubierto algunas de las formas de opresión del sistema patriarcal que persisten en occidente hoy en día, en particular en la sociedad española.* **Viernes 3 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **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 su aportación a la sociedad. No te lo puedes perder. En colaboración con el Espacio de Igualdad María de Maeztu. **El martes 21 de septiembre a las 10.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres **PRESENCIAL**. Quedaremos en el Matadero de Madrid acceso por la Plaza de Legazpi, 8, a las 10.00 horas.

### **\* ‘Huellas borradas’: Mujeres en la Historia. Especial “Mujeres indígenas”.**

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. Responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas. Este mes conmemoramos el **5 de Septiembre, Día Internacional de la Mujer Indígena**. Por ello nos acercamos a re-conocer algunas activistas latinoamericanas, que aportan una mirada crítica al feminismo.

- **Conociendo a... Ochy Curiel. Martes 14 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**
- **Conociendo a... Julieta Paredes, Adriana Guzmán y feminismo comunitario. Martes 21 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **\* Docu-fórum “Cholitas”.**

Conmemorando el **5 de Septiembre, Día Internacional de la Mujer Indígena**, proyectaremos **‘Cholitas’**. *Cinco mujeres indígenas bolivianas protagonizan una expedición única. Como símbolo de liberación y empoderamiento se proponen escalar la montaña más alta de América. ... Su aventura mostrará al mundo una manera inspiradora de ser mujer, de vivir la tradición y de relacionarse con la madre naturaleza.* **Martes 7 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **Video-fórum 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 prácticos y experiencias de sus pueblos, además de consolidar la paz y su gran conocimiento en prácticas medioambientales sostenibles. **El viernes 24 de septiembre de 18.00 a 19.30 horas.**

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



### **Me quiero, no me quiero... Diálogos con nuestro cuerpo.**

Os animamos a participar en esta charla-debate en el que se introducirá el concepto de "Violencias Corporales". Se reflexionará sobre los malestares de género, los problemas alimentarios y de qué forma afectan las redes sociales y la pandemia a nuestra manera de ver nuestros cuerpos. **Martes 28 de septiembre de 11.00 a 13.00 horas. En colaboración con la Federación de Mujeres Jóvenes.**

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

### **Salida a la exposición "Emilia Pardo Bazán. El reto de la modernidad"**

*Os invitamos a participar en la salida de la exposición de "Emilia Pardo Bazán. El reto de la modernidad" en la Biblioteca Nacional. Emilia Pardo Bazán (1851-1921) fue una de las grandes escritoras europeas de su generación. Sin embargo, todavía no tiene una presencia pública acorde con ese creciente prestigio académico. Esta exposición busca trasladar de forma visualmente expresiva, una obra y una vida que resultan cruciales para revisar y actualizar la historia literaria e intelectual del último tercio del siglo XIX y primeras décadas del XX. Quedaremos en la puerta de la Biblioteca Nacional a las 17.45 horas. Jueves 16 de septiembre a las 18.00 horas.*

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

### **Cuidar a la cuidadora. La importancia de cuidar a quien realmente cuida.**

¿Cuántas veces hemos escuchado eso de cuidar al cuidador? La gran mayoría de las personas que ejercen los trabajos de cuidados son mujeres. ¿Eres una de ellas? Si estás en un momento en el que te ha tocado o has elegido ejercer esos trabajos de cuidados y sostener a otra persona, te proponemos acudir a este encuentro, en el que hablaremos sobre la importancia de cuidarnos a nosotras mismas, de nutrirnos, y en el que se abordarán estrategias de autocuidado tanto a nivel individual como colectivo. **Martes 28 de septiembre de 17.00 a 19.00 horas.**

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

### **Yo soy protagonista: Contando mi historia contra la soledad.**

La Plataforma "*Enrédate en Chamberí*" celebra el 30 de septiembre las **I Jornadas Contra la Soledad No Deseada**. Desde el Espacio pensamos que la mejor forma de hablar de dicha temática es situando a las mujeres del espacio en el centro. Para ello grabaremos un pequeño video hablando de la soledad, de qué manera el Espacio ha podido paliar dicha problemática, como has creado redes con otras mujeres...etc. ¿Quieres ser referente para otras mujeres que viven esta situación? Anímate a participar en la grabación. **Viernes 10 de septiembre de 17.30 a 19.00 horas.**

**Formato del taller:** Dirigido a mujeres. **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. ¿Te animas? **Jueves 23 de septiembre, de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **Antropología de género**

---

La mayor parte de los estudios antropológicos que conocemos fueron realizados por hombres, por lo que la visión cultural de diferentes sociedades tenía una perspectiva masculina que no tenía en cuenta las diferencias y diversidad que existen en las sociedades, y que manifiestan diferentes formas de vivir en las mismas. Te invitamos a conocer las llamadas sociedades matrilineales, los mitos y realidades sobre el matriarcado, mujeres antropólogas, sus descubrimientos, y ¡mucho más! **Jueves 16, 23 y 30 de septiembre de 18.30 a 20.00 horas.**

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

### **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, Ana Orantes y María Telo. Este mes, conocemos a mujeres en el mundo del flamenco. Os esperamos. **Jueves 30 de septiembre de 17.00 a 18.30 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.*

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

Atrévete a bailar la vida. Seguimos habitando y disfrutando del Espacio de Igualdad 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. **Todos los lunes de 18.30 a 20.00 horas.**

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

#### **Autoestima y bienestar con “M” de mujer.**

Espacio de encuentro en el que descubriremos la manera de poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento e identificación de los mandatos de género para fomentar de una manera consciente nuestro bienestar. **Todos los jueves de 10.30 a 12.00 horas.**

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

#### **Mujeres en sororidad: Manejo del estrés y las emociones.**

En estos momentos de incertidumbre, la ansiedad y el estrés hacen aparición, pero no siempre sabemos manejarlo. En este espacio se propiciará el autoconocimiento y se darán a conocer herramientas para el bienestar y la salud. Tendremos en cuenta cómo los mandatos de género que sostienen las dobles jornadas, la invisibilidad de los cuidados, así como otras violencias diversas que provocan malestares cotidianos en las mujeres, condicionan e impactan de manera directa en nuestro bienestar. **Todos los miércoles de 10.30 a 12.30 horas.**

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

#### **Mindfulness para reconectarme.**

Empezamos nuevo curso con la práctica de la atención plena, dirigida a conocerme, aceptarme, cuidarme, quererme y empoderarme. Sesiones prácticas en grupo, generando vínculo, sororidad y autocuidado con mucha consciencia. **Todos los martes de 19.00 a 20.00 horas.**

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

#### **Lidera tu vida en tiempos difíciles.**

En el grupo de Lideresas preparamos algo para iniciar el nuevo curso liderándonos e inspirándonos. Sesión de construcción del proyecto común que dará inicio en el mes de octubre. **Lunes 20 de septiembre de 16.00 a 17.00 horas.**

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

### **¿Por qué nos cuesta cuidarnos? Entendiendo el ciclo de nuestras necesidades.**

Cuidarnos está relacionado con nuestras necesidades, las cuales entenderemos a través del ciclo de la experiencia. Según la psicología humanista, este ciclo describe las diferentes etapas de las personas para abrir y cerrar procesos sanamente. En este taller vamos a descubrir lo que sucede cuando nos salimos de este ciclo, y qué podemos hacer para cubrir nuestras necesidades sanamente. **Jueves 2 y 9 de septiembre de 18.30 a 20.00 horas.**

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

### **Cosmética artesanal y plantas para el autocuidado.**

¿Quieres aprender a preparar tus propios productos de higiene personal y cuidado? ¡Este taller es para ti! Haremos pasta dental, desodorante, colonia, macerados de aceite y conoceremos algunas plantas aliadas para nuestro autocuidado. ¡Anímate alquimista! **Todos los lunes de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **Salud Menstrual.**

En este este taller vamos a conocer las diferentes opciones ecológicas que existen para una menstruación más saludable y sostenible, aprenderemos a elaborar nuestra propia toallita ecológica, resignificar la relación con nuestra menstruación y aprender cuidados específicos para este momento del ciclo, veremos el documental *La luna en mí* y mucho más. ¡No te puedes perder este taller! **Todos los martes de septiembre de 18.30 a 20.00 horas.**

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

### **Comunicación no violenta y asertividad.**

La comunicación no violenta es aquella en la que el lenguaje empleado no hiere ni ofende ni a las demás personas ni a nosotras mismas. En este espacio semanal trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada, comunicar nuestras ideas, necesidades, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde la autoconfianza en lugar de la culpa o la rabia. **Todos los lunes de 12.00 a 13.30 horas.**

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



## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

### **Autodefensa, autocuidado y mi relación con mi propio cuerpo.**

En este taller se pretende trabajar la autodefensa como herramienta para saber identificar y hacer frente a dichas violencias. El encuentro se dividirá en dos partes: Aunque trabajaremos técnicas, la autodefensa no solamente se centrará en aprendizajes físicos centrados en el cuerpo, sino que también trabajaremos aspectos emocionales que pueden ponernos freno ¿Por qué incidir sobre aspectos psicológicos? Para fomentar una mayor autoestima y profundizar sobre el empoderamiento colectivo sororo. El propio grupo podrá proponer temas sobre los que encuentre interés y aspectos emocionales que considere que necesite trabajar. **Todos los jueves de 17.30 a 19.00 horas. A partir del 16 de septiembre**

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

### **Conocerme para quererme.**

Querernos a nosotras mismas es lo más importante, y conocernos nos ayuda a ello. Entender y aceptar los cambios en nuestro cuerpo, hormonas, emociones y ciclo, nos ayuda a ser más compasivas con nosotras mismas y querernos tal y como somos. Nuestros cuerpos son “libros” llenos de sabiduría. ¿Los “leemos” juntas? **Todos los viernes de septiembre de 18.30 a 20.00 horas.**

**Formato del 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. **Todos los jueves de septiembre de 10.30 a 11.30 horas.**

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

### **Gimnasia para el cerebro.**

Taller de estimulación cognitiva en el que, a través de diferentes técnicas, activaremos y mejoraremos las diferentes habilidades cerebrales. **Todos los miércoles de septiembre de 12.00 a 13.00 horas.**

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

## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA

### **Club de periódico: Las reporteras de Chamberí**

Si te gusta escribir, redactar, expresarte, que el resto pueda informarse o puedan leer tus reflexiones, crear contenido, dibujos, noticias o incluso videos, este es tu espacio. En este taller crearemos contenido para publicar de manera mensual a través de distintos medios. **Todos los miércoles de 11.00 a 12.30 horas. A partir del 15 de septiembre.**

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



### **El poder terapéutico de los cuentos.**

¿Recuerdas cómo te atrapaban las historias cuando eras pequeña? Ahora también podemos disfrutar de ellos porque son una gran herramienta para conocernos. Vamos a acercarnos a los aprendizajes de los cuentos de varias autoras, desde una mirada diferente, llenándonos de su sabiduría. ¡Únete a descubrir y conectar con la fuerza, creatividad y el instinto que habita dentro de cada una de nosotras! **Todos los miércoles de septiembre de 17.30 a 19.00 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.*

### **Trabajando el cuerpo y la comunicación no verbal para la búsqueda de empleo.**

¿Alguna vez te has preguntado por qué no te han seleccionado en una entrevista? ¿Crees que la primera imagen que damos es importante? En este taller trabajaremos la comunicación no verbal: el cuerpo - como nos situamos - la voz o incluso la mirada. **Martes 14 de septiembre de 11.00 a 12.30 horas.**

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

### **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? Anímate a reformular o crear una nueva. El martes 14 de septiembre de 11.00 a 12.30 horas.

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

### **Búsqueda o mejora de empleo con autovalidación.**

Exigencia, pudor, experiencias pasadas y condicionamientos de género nos hacen olvidarnos de esta importante herramienta: la autovalidación. Expresar mi valía personal consciente, como un derecho y un compromiso contigo misma: desde el currículum, tu discurso, la entrevista, todo como una oportunidad para autovalidarte. **Viernes 17 de septiembre de 18.00 a 19.30 horas.**

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



## **MCS. MUJERES COMPARTIENDO 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 Presentación del Libro “Cosas de hombres” de Sara Árnez.**

Sara Árnez participante del grupo “Tinta Violeta” ha publicado el libro “Cosas de hombres”. Dicha publicación se basa en relatos cortos sobre las vivencias de diferentes mujeres, desde el humor a la acidez pasando por la pura crudeza, la autora realiza un viaje emocional sobre las distintas mujeres que intentan superar obstáculos vitales relacionados con un hecho importante: la desigualdad y violencia por el hecho de ser mujeres. ¿Te animas a conocer el libro y a la autora? **Viernes 24 de septiembre de 17.30 a 19.00 horas.**

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

### **MCS ¿Qué quieres cambiar?: Taller para adquirir hábitos.**

Cambiar es fácil si se empieza con un pequeño paso. Empezar a hacer algo, cambiar o dejar un hábito... Si lo has intentado y no lo consigues, no pierdes nada por probar a simplificarlo y a disfrutar con ello. ¿Cómo acercarnos un poco más a la persona que queremos ser? Reflexionar juntas sobre lo que queremos conseguir y los pasos que nos pueden llevar a lograrlo. **Lunes 27 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **MCS Escritura y lectura creativa: Palabras consentidas y compartidas.**

Un espacio de encuentro, de reflexión, de expresión a través de las palabras, para crear, entre todas, textos que nos enriquecerán y nos servirán de herramienta para nuestro empoderamiento. **Grupo cerrado. Todos los jueves de 11.00 a 13.00 horas.**

**Formato del taller: PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD.**

### **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. **Los viernes 10, 17 y 24 de septiembre de 18.00 a 19.30 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.*

### **Administración electrónica: gestiones con el certificado digital.**

La administración electrónica ha llegado para quedarse y cada vez son más las gestiones que tenemos que hacer a través de medios telemáticos con el certificado digital, clave o DNI electrónico. El uso de los certificados facilita las gestiones y nos permite invertir menos tiempo. En este taller aprenderemos a realizar las gestiones más habituales que podemos realizar a través de medios telemáticos. **Martes 14 de septiembre de 11.00 a 12.30 horas.**

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

### **Taller de informática básica. Iniciándonos con el ordenador.**

¿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. En este encuentro aprenderemos los pasos básicos para iniciarte con la tablet o con el ordenador. **Jueves 2 y 9 de septiembre de 17.00 a 18.30 horas.**

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

### **Mujeres aplicadas con el móvil: *Whats'app*.**

Dirigido a mujeres que quieran aprender el uso de la aplicación de *Whats'app* como forma de ampliar la manera de relacionarse, intercambiar archivos de fotos... **Viernes 3 y 10 de septiembre de 12.00 a 13.30 horas.**

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

### **Mujeres aplicadas con el móvil: Aplicaciones de compra-venta de segunda mano.**

Dirigido a mujeres que quieran aprender el uso de aplicaciones de compra-venta como forma de re-utilizar los recursos de manera más sostenible. **Viernes 17 de septiembre de 12.00 a 13.30 horas.**

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

### **Google y sus aplicaciones.**

Dirigido a mujeres que quieran aprender a manejar el buscador de google y a conocer las aplicaciones que ofrece y que pueden facilitar la vida. **Viernes 24 de septiembre de 12.00 a 13.30 horas.**

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

## ¿Sabemos lo que comemos y los cosméticos que utilizamos?

¿Sabes los componentes de los alimentos que consumimos y los cosméticos que utilizamos? Muchos de ellos no son saludables, afectan a tu salud y su producción tiene un impacto negativo para el medio ambiente y contaminan nuestro Planeta. En este monográfico conoceremos y aprenderemos a utilizar apps disponibles que evalúan productos para descifrar su composición y los efectos sobre nuestra salud. **Martes 7 de septiembre de 10.30 a 12.00 horas.**

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

### 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.**

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS CON POBLACIÓN JÓVEN

### Prevención de violencias machistas.

Talleres para alumnado de primaria, secundaria y bachiller donde se reflexiona sobre las maneras de construir equidad para que todas y todos podamos tener las mismas oportunidades y la prevención de violencias machistas. Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios.

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### \*Participación en las Jornadas contra la Soledad no deseada.

Junto a las diferentes instituciones que forman parte de la red de "Enrédate Chamberí", se realizarán las Jornadas contra la Soledad no deseada. En ellas se debatirá y reflexionará sobre dicha problemática, como abordarla, experiencias... etc.

## 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.

### 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.

### ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Síguenos a través de nuestras redes sociales *Facebook, Twitter e Instagram*, para estar al día en nuestras novedades y participar de forma colectiva en algunas de nuestras actividades online.

### \* Un espacio jurídico propio.

Las abogadas del área jurídica de la red de Espacios de Igualdad nos irán compartiendo novedades e información de interés en relación a la crisis por la pandemia de la COVID.19. **Consulta nuestras redes sociales *Facebook, Twitter e Instagram*.**

### 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. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

**HORARIO DE ATENCIÓN EN SEPTIEMBRE: DE LUNES A VIERNES DE 10.00 A 14:00 Y DE 16.30 A 20.30 HORAS.**

## 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.