



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

Cuando trataron de callarme, grité.

Teresa Wilms Montt

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

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y

reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

SERVICIO DE DESARROLLO PROFESIONAL

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.

Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

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.

Este mes de noviembre ponemos una especial atención al **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres**, recogiendo varias actividades especiales. Destacamos las Jornadas “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización” que se celebrarán el miércoles 17 de noviembre. Tampoco os podéis perder los talleres especiales, el ciclo de cine y las exposiciones de la Red Municipal de EEI. Además de todo esto, vienen nuevos talleres, como el Coro: Mujeres cantando historias, o las Salidas Jurídicas. ¡No te lo pierdas!

Las actividades presenciales son siempre siguiendo las indicaciones sanitarias señaladas por los organismos oficiales. Para acceder a todas las actividades es indispensable inscripción previa. Llamando al 91 534 53 65 o escribiendo un email a caimujerhm3@madrid.es.

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Los siguientes Espacios requieren inscripción previa.

Jornadas “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización”

¿Cómo abordan los medios de comunicación la violencia contra las mujeres? ¿Qué impacto tienen estas narrativas en la construcción del imaginario colectivo sobre la violencia machista? ¿Y la ausencia de narrativas sobre

determinados casos? Queremos pensar juntas cómo fueron abordados por los medios de comunicación en su momento y cómo, años más tarde, el feminismo y el compromiso de periodistas y medios de comunicación han sido capaces de generar otras narrativas sobre algunos de ellos, así como las violencias que han sido silenciadas por los medios cuando éstas son ejercidas sobre mujeres no blancas y/o migrantes.

Programación de las Jornadas:

Mesa redonda “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización”

- **Beatriz Gimeno:** política y escritora, sobre el caso de Dolores Vázquez-Rocio Wanicoff
- **Marina Marroquí:** educadora social y superviviente de violencia de género, sobre el caso de Rocío Carrasco
- **Adilia de las Mercedes:** presidenta de la Asociación de Mujeres de Guatemala, sobre el caso de Ana #YoTeCreo
- Ponente periodista por confirmar

Miércoles 17 de noviembre, a las 17 horas en el Centro Cultural José Espronceda.

Ciclo de cine-documental

Este mes de noviembre, con motivo de las jornadas “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización” el ciclo de cine se convierte en un ciclo documental. Semana a semana, iremos analizando producciones audiovisuales que han abordado, de una u otra forma, la violencia machista.

Todos los lunes a las 17 horas en el Espacio de Igualdad. Imprescindible inscripción previa.

Especial Efemérides de Noviembre: Las Hermanas Mirabal

Como cada 25 de Noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las mujeres, honramos y recordamos a las Hermanas Mirabal. ¿Quieres saber más sobre ellas? Con esta actividad nos acercaremos a sus vidas y a las luchas que les costaron la vida y que dieron el impulso definitivo para concienciar con este día de la



brutal desigualdad y situación de violencia que vivimos las mujeres en todo el mundo. **Martes 23 de noviembre de 11 a 12 horas.**

Taller Mujeres en las calles: la percepción de la inseguridad

“El diseño de la ciudad con perspectiva de género es una de las claves que permitirá que las mujeres y niñas avancen hacia la igualdad real y efectiva en los espacios urbanos” esto indica el Diagnóstico de la seguridad de las mujeres y niñas en la ciudad de Madrid. En este taller reflexionaremos y nos preguntaremos acerca de esto, cómo afecta a mujeres y niñas y cómo poder colaborar en construir una ciudad libre de violencia hacia las mujeres y niñas. **Jueves 18 de noviembre de 12 a 13:30 horas.**

Presentación del libro: Azul de Tatiana Isaza

En el libro “AZUL”, Tatiana Isaza nos invita a acompañar la inspiradora aventura de Ana, una mujer que, como muchas de nosotras, y junto con Alicia, Sara y María Luisa, lucha contra la opresión que limita su existencia y camina en busca de las alternativas para existir siendo libre. De una forma sensible y delicada, la autora nos desafía a acompañar a Ana como sus aliadas y nos incita también a descubrir nuestro propio potencial por medio de la fuerza que generan la colectividad y el ejercicio de la sororidad. Tatiana escribió “AZUL” en su teléfono móvil, durante el confinamiento del COVID-19, en 2020, periodo de gran incremento de la violencia machista en todo el mundo. **Martes 30 de noviembre de 12 a 13:30 horas.**

Actividad conmemorativa de Comisión de Igualdad “TETUÁN LIBRE Y SEGURO para mujeres y niñas”

Como cada año, el Espacio de Igualdad participa con la Comisión de Igualdad del Distrito de Tetuán en el acto en torno al 25 de noviembre para denunciar la violencia hacia las mujeres, este año centradas en la violencia machista en las calles. **Jueves 25 de noviembre de 11 a 12:30 horas.**

Exposición especial por el 25 de noviembre: Sanando en Red

Con motivo del 25N la Red Municipal de Espacios de Igualdad, hemos realizado una exposición colectiva, en la que queremos visibilizar la importancia de acercarnos a la violencia machista. Las fotografías realizadas por mujeres del Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal se expondrán en el Espacio de manera presencial, y se contará también con una exposición virtual, en la que han participado mujeres de toda la Red Municipal de Espacios de Igualdad. **Del 1 al 25 de noviembre.**

ESCUELA DE IGUALDAD

Espacio abierto a toda la población que requiere inscripción previa.

Ciclo de cine: especial Jornadas “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización”

Este mes de noviembre, con motivo de las jornadas “Medios de comunicación y violencia machista. De lo mediático a la sensibilización” el ciclo de cine se convierte en un ciclo documental. Semana a semana, iremos analizando producciones audiovisuales que han abordado, de una u otra forma, la violencia machista. **Todos los lunes a las 17 horas.**

Presentación del libro: Prisionera de sueños, de Carmen Elena Márquez Belandria

Carmen Elena es poeta y tenemos la suerte de que forme parte del Mirabal como participante en el taller de teatro y comunicación de Isa Arcos. Por eso ha querido presentar en nuestro espacio su poemario Prisionera de sueños, un libro que cuenta una historia en cada poema y que es una invitación a vivir en cada página la intensidad de los sueños que, poco a poco, se convierten en realidad. Nos juntaremos para escuchar a Carmen Elena y sus poemas el **martes 16 de noviembre a las 12 horas.**

Exposición Mujeres Árbol

Esta exposición es un reconocimiento a víctimas y supervivientes de violencia de género, que busca concienciar, sensibilizar y



conseguir que otras mujeres puedan sentirse identificadas. Se trata de una muestra colaborativa que contiene materiales diversos (dibujos, escritos, fotografías...) como homenaje a las mujeres que han sufrido violencia machista y como una vía para facilitar el derecho a la reparación de las supervivientes. Si quieres venir a visitarla escribe a caimujerhm3@madrid.es con el asunto: **EXPOSICIÓN** o llama al **915345365**.

Curso "Promotoras y promotores de Igualdad"

Curso realizado entre los Espacios "Gloria Fuertes", "Hermanas Mirabal" y "Carme Chacón". El curso se realizará desde el **martes 2 de noviembre** viernes **3 de diciembre de 10 a 14 horas. de 10 a 14 horas.**

Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa llámanos y te damos cita al **91 534 53 65** o escribiendo un email a caimujerhm3@madrid.es.

Los siguientes Espacios están dirigidos a mujeres en toda su diversidad. Todos los talleres requieren inscripción previa

NUEVOS TALLERES

Coro: Mujeres cantando historias a cargo de Alba Larrey

La música es un arte, una ciencia y también un lenguaje. La voz y el cuerpo son los primeros instrumentos que sirvieron de medio para transmitir emociones, sensaciones, mensajes. Te invitamos a participar de este coro y disfrutar junto con otras mujeres. Sin importar tus habilidades como cantante, todas sois bienvenidas. **Todos los miércoles de 18 a 19:30 horas.** Taller anual.

Taller: Introducción a la autodefensa feminista

Las mujeres estamos expuestas a muchas situaciones de violencia machista. Ponerlas en común y trabajarlas junto a otras mujeres es una estrategia imprescindible para hacerles frente. Mucho más allá de las técnicas

corporales, la autodefensa nos permite poner límites y construir espacios seguros. Ven a esta sesión introductoria en la que aprenderemos algunas de estas técnicas básicas de autodefensa. **Lunes 22 de noviembre de 12 a 14 horas.**

Conversatorio en inglés

Os invitamos a participar en este espacio en el que con el inglés como vehículo viajaremos hacia el descubrimiento de vidas y obras de mujeres anónimas o no, de músicas y de canciones, de poemas, escritos, películas... Nivel intermedio. **Taller miércoles quincenal, de 11 a 12:30 horas.** Sesiones de este mes: **10 y 24 de noviembre.** Taller anual.

Paseos y Visitas Jurídicas

Inauguramos este nuevo espacio este mes con la visita al Monumento a los abogados de Atocha, defensores de los derechos de las y los trabajadores asesinados en 1977. Esta escultura es una adaptación tridimensional del cuadro El Abrazo realizada por Juan Genovés Candel, imagen que llegó a convertirse en emblema de la Transición. Durante el paseo conversaremos sobre lo artístico en la política así como de los derechos laborales. Nos encontraremos en el Mirabal el **viernes 19 de noviembre a las 11 horas** para ir juntas. Taller anual.

Taller sobre facturas en colaboración con Energía Justa (Asociación Ecoserveis y Asociación Bienestar y Desarrollo (ABD))

¿Sabes qué es el bono social? ¿Te gustaría reducir el importe de tus facturas energéticas? ¿Qué son todos esos conceptos que aparecen en la factura de la luz, el gas o el agua? Si te gustaría poder responder a todas esas preguntas y muchas más, apúntate a este taller. En él, haremos una revisión crítica de las facturas de electricidad, agua y gas, dónde es más idóneo realizar las contrataciones, comentaremos todas las bonificaciones a las que se puede acceder y trabajaremos sobre pequeñas acciones dentro del hogar que nos pueden ayudar a disminuir el importe de las facturas. **Lunes 22 y 29 de noviembre de 11 a 13 horas.**



Un viaje hacia los sentidos: Grupo arteterapeutico

Un espacio de encuentro, juego, creación y expresión emocional a través del arte. En el que nos adentraremos en un viaje hacia nosotras mismas mediante la creación, el autoconocimiento y el desarrollo de recursos personales y sociales. No es necesario ninguna experiencia previa con el arte ni ninguna habilidad especial. **Todos los martes de 18 a 19.30 horas.** Taller anual

Taller básico de informática para mujeres

¿Quieres aprender a manejar un ordenador? ¿A gestionar tu correo electrónico o a manejar Internet? ¿Sabes que es un procesador de textos? Este taller está dirigido a mujeres en todas su diversidad que quieren iniciarse en el uso de un ordenador. Aprenderemos desde cero a utilizar un ordenador en un espacio cuidado, tranquilo y de confianza. **Grupo I: Todos los viernes de noviembre de 11 a 12:30 horas. Grupo II: Todos los jueves de noviembre de 17:30 a 19 horas.**

TALLERES ENREDANDO

Club de lectura: libros entre nosotras

Escribir es una forma de interpretar y narrar el mundo. Leer a mujeres es dar espacio a esos puntos de vista que tradicionalmente se han obviado. Ven a este espacio para disfrutar, junto a otras mujeres, de los libros de diferentes autoras. A través de tramas y personajes, desgranaremos juntas sus mundos literarios. **Todos los miércoles de 12:30 a 14:00 horas.** Taller anual.

Taller "Taichi y relajación", a cargo de Carmen Muñoz Cirujano

Os invitamos a practicar Taichi con nosotras, una disciplina ancestral que ofrece relajación, reduce el estrés y la ansiedad, a la vez que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio de la mente. Además acabaremos cada día con una pequeña relajación-meditación. **Todos los viernes de 18:30 a 20:00 horas.** Taller cuatrimestral.

Las salidas del Mirabal: 'Desobediencias y Resistencias' C.C. Conde-Duque

Este mes visitaremos y participaremos en un taller alrededor de esta exposición colectiva conformada por ocho obras de denuncia pública que se materializan a través de videoperformances. Entre las y los artistas que conoceremos están Regina José Galindo, Shirin Neshat o Marina Abramovic. Nos encontraremos en el Mirabal el **jueves 11 de noviembre a las 10:45 horas** para ir juntas hasta el Conde-Duque.

Calladitas no estamos más guapas: taller para hablar en público

Alzar la voz es una forma de ocupar el espacio público. Las mujeres en muchas ocasiones nos encontramos con dificultades para ello. Te invitamos a un espacio seguro en el que, junto a otras mujeres, pondremos en práctica técnicas para hablar en público sintiéndonos cómodas y seguras. **Todos los viernes de 12:30 a 14 horas.** Taller cuatrimestral.

Taller "Compartiendo experiencias migrantes"

Este espacio intercultural tiene como objetivo compartir las experiencias e historias de vida de las mujeres migrantes en toda su diversidad, sus luchas y esfuerzos día a día. Recordamos que migrar es un derecho y que la migración es un fenómeno que ha existido desde siempre y en todas las latitudes. Ven a compartir tu experiencia migratoria nacional y/o transnacional y a conocer las experiencias de otras mujeres, lo cual nos ayuda a eliminar estereotipos e ideas preconcebidas y acercarnos y tejer redes entre nosotras. **Los viernes, de manera quincenal, de 11 a 12:30 horas.** Sesiones de este mes: **viernes 5 y 19 de noviembre.** Taller anual.

Taller de Yoga para principiantas

Volvemos con el taller de Yoga para principiantas en formato presencial. Tras estos meses online recuperamos el espacio y os proponemos este taller de iniciación al Yoga para que podáis iniciaros en la práctica del Yoga. El Yoga ofrece multitud de beneficios para la salud, el cuerpo y la mente. Activaremos nuestro cuerpo para que nuestra mente también pueda estarlo. Un espacio y



un tiempo para poder dedicarte a ti. Partiremos desde el principio y nos adaptaremos al nivel del grupo. **Martes de 17:30 a 18:45 horas**, Taller cuatrimestral.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Seminario: Historia del pensamiento feminista

¿Cómo hemos alcanzado los derechos que hoy en día tenemos? ¿Cuáles son los retos que aún tenemos por delante? Es importante conocer nuestro pasado para poder pensar juntas nuestro futuro. Te invitamos a estas sesiones en las que, de forma distendida y junto a otras mujeres, aprenderemos juntas sobre la Historia del movimiento feminista. **Todos los miércoles de 18 a 19:30 horas**. Taller cuatrimestral.

Seminario de Arte: CREADORAS

Comenzamos una nueva edición de nuestro espacio semanal para conocer y disfrutar de las mujeres artistas. Vida y obra de autoras, visitas a museos y exposiciones y momentos de creación colectiva son el tipo de conocimientos y experiencias que compartiremos en el seminario. No hacen falta conocimientos de arte para apuntarse, solo ganas de aprender en compañía de otras. **Todos los jueves de 18 a 19:30 horas**. Taller anual.

Espacio de saberes compartidos

Os proponemos un espacio propio, en el que difundir vuestros saberes con otras mujeres. Cada mes este espacio estará al cuidado de una de vosotras. Si te animas a compartir tus saberes con otras mujeres, puedes escribirnos a caimujrhm6@madrid.es o llamar al **915345365**.

Taller Fantastikas, a cargo de Lola Robles

Taller de lectura y debate de narraciones fantásticas, de ciencia ficción, góticas, fantasía e incluso realistas, especialmente de escritoras, desde una perspectiva feminista, queer y pacifista. **Último lunes de mes de 17:30 a 19:30 horas**. Sesión de este mes: **29 de noviembre**. Taller anual.

Grupo de edición de Wikipedia

Llevamos un año generando cada martes contenidos sobre mujeres en wikipedia. ¿Quieres unirte al grupo? No hace falta tener ningún conocimiento previo ni ser especialista en ningún tema, solo bastante soltura en el manejo del ordenador. Nos encontramos todos los **lunes de 17 a 19 horas**, online y presencial. Taller anual.

Taller música y masculinidad, a cargo de Mario Tornero Lewis*

En los últimos años vemos un proceso de recuperación de las aportaciones y las historias de vida de las mujeres en el mundo de la música, y así comenzar a saldar una deuda histórica. Pero, si conservamos la mirada feminista y nos preguntamos por el papel de los hombres en la música en esa historia desigual e injusta encontramos un silencio mayoritario. ¿Cómo han contribuido los hombres a perpetuar el patriarcado en la música? ¿Qué significa la masculinidad en la música? ¿Qué herramientas utiliza para mantenerse en el centro y en la cima? Este taller pretende romper con ese silencio y tirar de hilos, busca ofrecer herramientas de análisis para trasladar dichas preguntas al presente, y para que los hombres nos cuestionemos nuestras actitudes y reflexiones y nos responsabilicemos de ellas. **Jueves 28 de octubre y 4 de noviembre de 17:45 a 20 horas**.

*Taller dirigido a hombres

Seminario permanente "Feminismos Decoloniales y pensamiento crítico"

Este año el seminario está organizado conjuntamente entre los Espacios de Igualdad Hermanas Mirabal y Gloria Fuertes y tiene como objetivo reflexionar de forma teórico - práctica sobre el giro descolonial, comprendiendo los debates actuales sobre los feminismos y el antirracismo. Para el presente curso realizaremos un ciclo de estudio trimestral en relación a los siguientes temas: Octubre- diciembre: Feminismos y Antirracismo; Enero- marzo: Conceptualización de la fragilidad blanca y Abril- Junio: Antigitanismo. Nos reunimos de manera presencial y virtual, con frecuencia



mensual. Sesión de este mes: **martes 16 de noviembre de 17 a 19:30 horas**. Taller anual.

ESCUELA DE ARTE Y EMPODERAMIENTO

Taller de escritura

Este taller de iniciación a la escritura está dirigido a aquellas mujeres que tienen ganas de escribir y de perder el miedo a relatar las pequeñas y grandes cosas de la vida; a mujeres que desean compartir con las demás sus experiencias vitales y volcarlas en un cuaderno, leerlas y darse cuenta de que las mujeres podemos y sabemos escribir. **Todos los jueves de 17:30 a 19:30 horas**. Taller anual.

Tertulia poética la poesía no es un lujo

¿Disfrutas con la belleza de las palabras pero piensas que la poesía es solo para entendidas? ¿Te gustaría acercarte a la obra de algunas poetas en un ambiente de cuidado y confianza? Audre Lorde nos enseñó que la poesía no es un lujo sino una necesidad, una manera de reconocer los sentimientos y traducirlos en palabras para poder compartirlos. Desde ese planteamiento queremos perder el miedo a la poesía y permitirnos disfrutarla. Y también compartir con otras mujeres aquella que escribamos. **Taller mensual. Sesión de este mes: Jueves 18 de noviembre de 11 a 13 horas, presencial.** Taller anual.

Taller proyecto Ella- Bosque de mujeres a cargo de Lucia Marote

Encuentros guiados en los que acompañar para que cada una pueda liberar y desarrollar su propia danza, a partir de sus posibilidades y de lo que ya es, además de observarnos, apoyarnos y aprender unas de otras. En cada sesión trabajamos a través de pautas y ejercicios técnicos siempre viables o adaptables para cada una desde su propio cuerpo y necesidades, con el objetivo de liberar y posibilitar el movimiento. **Lunes de manera quincenal de 18 a 19:30 horas.** Sesiones de este mes: **lunes 15 y 29 de noviembre**. Taller anual.

Taller de Ficción sonora

Si te gusta la radio, la ficción sonora puede resultarte una experiencia interesante. A través de la voz, la narración, la creación de guiones, la interpretación y la ambientación sonora crearemos historias radiofónicas sobre los temas que nos interesen poniendo a funcionar nuestra creatividad. **Todos los miércoles de 17 a 18:30 horas**. Taller cuatrimestral.

Laboratorio Teatral

El laboratorio teatral es un grupo de creación escénica en el que utilizamos herramientas teatrales para compartir, investigar y crear juntas. A través del arte transitamos por nuestras historias de vida y transformamos nuestras experiencias para convertirlas en un artefacto teatral. Si te interesa formar parte del grupo llama o escríbenos.. Nos encontramos los **jueves de 18 a 19:30 horas**. Taller anual.

Espacio escritoras

Este espacio de carácter quincenal es un lugar de reunión y encuentro para mujeres que escriben y que están interesadas en compartir su experiencia con la escritura y crecer en ella y que ya han pasado por alguno de los talleres de escritura del espacio. **Jueves, de manera quincenal, de 11 a 13 horas**. Sesiones de este mes: **jueves 11 y 25 de noviembre**. Taller anual.

Taller de radio: La radio hecha entre mujeres

La radio siempre ha sido una herramienta de comunicación que hemos escuchado, con la que hemos bailado y nos hemos informado, aprendido... Os proponemos un taller en el que conocer esta herramienta y hacer radio entre todas. **Todos los martes de 18 a 19:30 horas**. Taller anual.

Taller de comunicación a través del teatro a cargo de Isa Arcos

En este taller utilizamos técnicas teatrales para conseguir una comunicación más efectiva, creando nuestra propia voz y transitando un espacio propio con perspectiva de género. Hacemos investigación colectiva con perspectiva de género basado en nuestra experiencia de vida y en la vida de otras



mujeres. El taller se realizará **todos los miércoles de 17 a 19 horas**. Taller anual.

ESPACIO DE DESARROLLO PROFESIONAL Y TIC

Taller de iniciación al uso de LinkedIn

¿Conoces la red social profesional más utilizada? En este taller te proponemos acercarnos a esta herramienta para crear un perfil profesional que nos permita contactar con las empresas y otros perfiles profesionales y así aumentar las posibilidades de mejora de nuestra empleabilidad. ¿Te animas? **Jueves 4 de noviembre de 11 a 12:30 horas**.

Taller "Mi teléfono móvil y la búsqueda de empleo: las apps de empleo"

En este taller vamos a conocer y poner a funcionar en nuestro smartphone las aplicaciones de más actualidad para la búsqueda de empleo. **Miércoles 10 y 17 de noviembre de 11 a 12:30 horas**. Imprescindible traerte tu móvil.

Taller de informática básica

¿Quieres aprender a manejar un ordenador? ¿A gestionar tu correo electrónico o a manejar Internet? ¿Sabes que es un procesador de textos? Este taller está dirigido a mujeres en todas su diversidad que quieren iniciarse en el uso de un ordenador. Aprenderemos desde cero a utilizar un ordenador en un espacio cuidado, tranquilo y de confianza. **Lunes 8, 15 y 22 de noviembre de 11 a 12:30 horas**.

Talleres CREA de autoempleo en colaboración con Nantik Lum

Talleres dirigidos a mujeres que quieran desarrollar una idea de negocio, en los que se les facilitará una formación en emprendimiento, modelo de negocio, plan de empresa, etc. **Todos los martes de noviembre de 10:30 a 12:30 horas**.

Conectadas. Tecnología al alcance de todas

¿No te terminas de apañar con las videollamadas? ¿Quieres aprender a utilizar algún programa de ordenador? ¿Necesitas

ayuda con tu móvil? Te ofrecemos este espacio en el que, con cita previa, te atenderemos de forma individual presencialmente en el Espacio de Igualdad para tratar de solucionarlo juntas. **Pide cita previa al 91 534 53 65 o escribiendo a caimujerhm3@madrid.es con el asunto: Conectadas**

Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e Internet? **Pide cita para reservar su uso al 91 534 53 65 o escribiendo a caimujerhm3@madrid.es con el asunto: Uso ordenador.**

ESPACIOS DE SALUD Y BIENESTAR

Taller "Querernos mejor"

En este grupo realizaremos un proceso terapéutico y de conocimiento personal, que nos permita aprender y adquirir herramientas para nuestro bienestar. Juntas buscaremos maneras de aceptarnos y respetarnos a nosotras mismas, saber qué queremos, contactar con nuestras emociones, conocer nuestros límites y expresarlos, y así poder tomar decisiones libres y sanas, desde los autocuidados y el buen trato, que ayudarán a reforzar nuestra autoestima. **Todos los lunes de 17:30 a 19 horas**, Taller cuatrimestral.

Taller "Mi amor soy yo"

¿Has terminado una relación y necesitas trabajar tu autoestima? ¿Sientes que has cedido demasiado en la relación de pareja? ¿Has tenido una separación difícil recientemente? ¿Has estado en una relación tóxica que te ha marcado? Desde el mes de octubre hasta febrero tendremos un grupo para mujeres que han salido dañadas de una relación de pareja. Os proponemos un espacio en el que juntas trabajemos la autoestima, afectada por una relación de pareja pasada. La reconstruiremos y fortaleceremos, para sentirnos más libres y seguras. **Los jueves de 12 a 14 horas** Taller cuatrimestral.

¿Quedamos?: Asesoría joven

En el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal ponemos en marcha un nuevo espacio gratuito para resolver las preguntas y dudas



que son más frecuentes entre mujeres jóvenes sobre relaciones, sentimientos, cómo ligar...Se priorizarán las citas de mujeres de hasta 30 años. Si quieres consultar cualquiera de tus inquietudes puedes pedir ya tu cita individual presencial para el **lunes 22 de noviembre de 16 a 20 horas**.

ESPACIOS DE ENCUENTRO -REDES Y RELACIONES-

Campaña por la Igualdad y la Diversidad en el IES La Almudena

Un año más, comenzamos esta campaña coeducativa con todo el alumnado de secundaria para trabajar temas relacionados con la igualdad de género, la diversidad y la prevención de la violencia de género.

IX Jornadas Bloquea el Machismo

Un año más participamos en las jornadas "Bloquea el Machismo" del Departamento de Juventud del Ayuntamiento de Madrid. Con una gymkana titulada "¿Quién es tu media naranja?", reflexionaremos y deconstruiremos mitos del amor romántico tras los que se esconden diferentes formas de violencia de género. Dirigido a personas menores de 30 años. Las jornadas tendrán lugar en el parque Parque Rodríguez Sahagún el martes 16 de noviembre de 11 a 14 horas.

Proyecto "Influencers de información juvenil" junto a la OIJ Zona 1

En colaboración con la Oficina de Información Juvenil, ponemos en marcha este proyecto en el Centro de formación Padre Piquer. Se trata de una iniciativa de formación y sensibilización con el objetivo de formar a "corresponsales juveniles de información", figura orientada a facilitar información de interés a los y las jóvenes a través de sus iguales. En el centro Padre Piquer, el proyecto se centrará en la prevención de la violencia de género, de tal manera que la formación a los y las corresponsales juveniles estará orientada a dotarles de herramientas para la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia de género. Proyecto anual, comienza a partir de noviembre.

ESPACIOS PARA LA COMUNIDAD

Teatro Comunitario de Tetuán a cargo de la Asociación Vecinal de Cuatro Caminos-Tetuán

El taller de Teatro Comunitario tendrá lugar los martes de 16 a 20 horas. Inscripciones en la Asociación vecinal.

Tertulia de mujeres alrededor de la costura: Patchwork

Los martes de 17 a 19 horas. Grupo cerrado.

Nutrición y hábitos saludables para personas migrantes LGTBI, a cargo de Kif-Kif

Taller grupal para personas inmigrantes LGTBI sobre los hábitos de vida saludables y la mejora en educación para la salud a través del deporte. Se plantea el taller grupal para poder abordar con un colectivo especialmente vulnerable e intentar mejorar cuestiones de su salud sexoafectiva, desde la perspectiva de la importancia del deporte como herramienta de salud y sociabilización. Taller que se incluye en el marco del proyecto CUIDATE MAS, subvencionado por la Comunidad Autónoma de Madrid. Viernes 5 de noviembre de 17:30 a 20. Más información e inscripciones en kifkif.info

HORARIO DEL ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

Lunes a viernes
10:00 a 14:00
16:00 a 20:00

Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.