



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

No seré una mujer libre mientras siga habiendo mujeres sometidas
(Audre Lorde)

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 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.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa este cuatrimestre con la 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, pondremos el énfasis en la conmemoración del **25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación contra la Violencia hacia la Mujer.**

Además, destacamos las actividades realizadas por el 5N: Día Internacional de la persona Cuidadora, 9N: Día del inventor, 20N: Día Internacional de la Memoria Transexual y 29N: Día Internacional de las Defensoras de Derechos Humanos.

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 mujeres.

ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS CON MOTIVO DEL 25N

El 25 de noviembre es el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Por ese motivo, desde el Espacio de Igualdad realizaremos diferentes actividades para visibilizar, concienciar y prevenir esta violencia.

*Presentación de la exposición fotográfica: Sanando en RED.

Con el motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos hemos unido 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 la violencia machista. En esta presentación, reflexionaremos juntas sobre la sanación de la violencia, nos contaran cómo ha sido el proceso de creación y disfrutaremos de la exposición.

¡Ánimate a descubrir esta exposición sanadora de la mano de mujeres que han participado en esta creación!

Grupo 1: martes 2 de noviembre de 12 a 13:30h.

Grupo 2: miércoles 3 de noviembre de 18 a 19:30h.

Amor sano: Identificando la violencia de género.

En este taller analizaremos aquellas conductas dentro de las relaciones de pareja para reflexionar y aprender a tener relaciones de pareja sanas basadas en el cuidado y el buen trato.

Viernes 5 de noviembre de 16:30 a 18h.

*25N: Violencia 3.0.

Las nuevas tecnologías han aportado grandes avances a nuestra vida cotidiana pero también se han convertido en una forma nueva de ejercer violencia. En este espacio abordaremos las formas de violencia machista a través de las nuevas tecnologías para aprender sobre ellas generar recursos para enfrentarlas y eliminarlas. ¡Que nadie decida por ti!

Lunes 15 de noviembre de 16:30 a 18h.

*Mañana de cine por la igualdad.

Este mes, con motivo del 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, realizaremos un visionado para visibilizar la violencia de género en la que todas comentaremos y compartiremos reflexiones sobre la película "No estás sola Sara".

Sábado 20 de noviembre de 10:30 a 12:30h.

25N. ¿Verdadero o falso? Desmontando mitos sobre la violencia machista.

Vamos a descubrir cuáles son algunas de las leyendas, entre todas haremos un repaso por esos mitos que han ido surgiendo a lo largo del tiempo, y que siguen apareciendo, para después intentar desmontarlos.

Lunes 22 de noviembre de 16:30 a 18:30h.

Acto conmemorativo 25N. Día Internacional de la Eliminación de Violencia contra las Mujeres.

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, realizaremos un acto conmemorativo para visibilizar y mostrar nuestra repulsa frente a la violencia machista.

Jueves 25 de noviembre de 10:30 a 14h.

25N: Especial conversando con la abogada.

En conmemoración al 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, realizaremos un taller informativo sobre la ley orgánica 1/2004 del 28 de diciembre.

Sábado 27 de noviembre de 17:30 a 19h.

Rompiendo con el amor romántico.

Taller destinado a desmontar nuestras creencias dañinas sobre el amor para poder relacionarnos de manera sana en nuestras relaciones de pareja.

Lunes 29 de noviembre de 12 a 13h.

*Nos vamos de excursión por el 25N.

Con motivo del 25N, realizaremos una salida a visitar una exposición con las mujeres que acuden al espacio para poder reflexionar sobre la violencia que sufren las mujeres.

Fecha pendiente de confirmar.

ESCUELA DE IGUALDAD

5N: Día Internacional de la persona Cuidadora,

Con motivo del día 5 de noviembre, día Internacional de la Persona Cuidadora visibilizaremos el papel y la presión que

sufre la persona que cuida y sostiene a otras personas En este taller realizaremos prácticas de autocuidado generando un espacio personal que permita poner el centro en nosotras mismas.

Martes 2 de noviembre de 12:00 a 13:30h.

¡Nosotras también inventamos!

¿Sabías que el día del Inventor se proclamó en honor a la inventora Hedy Lamarr? En este taller visibilizaremos a mujeres inventoras a lo largo de la historia, hablaremos sobre ellas, sobre sus inventos y reflexionaremos sobre la invisibilización que se sigue manteniendo en nuestra sociedad respecto al papel de las mujeres en los inventos.

Miércoles 10 de noviembre de 10:30 a 12:00h.

Cruzando fronteras: conociendo a Las Jornaleras de Huelva en Lucha.

La explotación laboral, la falta de condiciones dignas en el trabajo y el abandono que llevan viviendo las mujeres que recolectan fresas y frutos rojos en Huelva, también es violencia. Ellas se han unido para alzar la voz, para que las escuchemos desde todos los sectores. Nuestra acción como consumidoras puede ayudar a cambiar esta realidad y por eso te invitamos a participar en este conversatorio con Las Jornaleras de Huelva en Lucha, movimiento social que vela por los intereses y derechos de todas las jornaleras agrícolas y que están logrando tener un gran impacto social y mediático. Podemos ser parte de este movimiento feminista, ecologista y antirracista y queremos preguntarles cómo hacerlo. Sesión presencial. La conexión con ellas será a través de videollamada por Zoom.

En colaboración con Espacios de Igualdad María Maeztu, María Telo, María Zambrano y Ana Orantes.

Viernes 12 de noviembre de 17 a 19 h.

*29N: Día Internacional de las Defensoras de Derechos Humanos.

El día 29 de noviembre es el día Internacional de las Defensoras de Derechos Humanos. Visibilizaremos este día a través de la película Criadas y Señoras y debatiremos y reflexionaremos sobre el papel de las mujeres y las diferentes luchas por los Derechos Humanos.

Sábado 13 de noviembre de 17:30 a 19:30h

*20N: Día Internacional de la Memoria Transexual.

Con motivo del Día Internacional de la Memoria Transexual (20N), visionaremos y comentaremos el documental titulado “*Nosotrxs Somos*” que relata cuatro décadas del movimiento LGTBI en España desde una perspectiva intergeneracional. Este capítulo aborda la historia de la transexualidad en España desde los 70 hasta

ahora.

Sábado 20 de noviembre de 16:30 a 18:30h.

XV Encuentro Tejiendo Redes: Especial 25N “Autoras que han aportado conocimientos a la lucha contra la violencia de género”

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María Telo, María de Maeztu, María Zambrano, Ana Orantes y María Telo. Este mes conmemoramos el “25N Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres”. Queremos destacar y compartir el conocimiento aportado a lo largo del tiempo por numerosas autoras que han trabajado y trabajan para visibilizar la violencia de género, sus mecanismos y consecuencias contribuyendo así a una base de conocimientos y estudios que nos permiten avanzar en la sensibilización, prevención y detección de la violencia machista.

Jueves 25 de noviembre de 17 a 19h.

Actividad por plataforma online zoom.

Mujeres Lectoras.

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Todos los jueves de 16:30 a 18:00h.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Historias con emoción.

Taller en el que, a través de diferentes historias y fábulas, trabajaremos en nuestro autoconocimiento, nuestras emociones, nuestras relaciones personales y nuestros miedos.

Todos los viernes de 10:30 a 12h.

¡Aprendiendo a poner mis límites!

Taller en el que trabajaremos solo como decir que no, poner nuestros límites personales y saber expresar nuestros deseos y emociones.

Miércoles 3 y 10 de noviembre de 16:30 a 18h.

Entrenando nuestra memoria y atención.

Espacio para entrenar nuestra memoria y atención a través de diferentes actividades y juegos que nos permitirán fortalecer y rehabilitar nuestras funciones cognitivas para mejorar nuestra vida diaria y nuestra salud.

Viernes 5,12 y 26 de noviembre de 12 a 13:30h.

Autocompasión: Aprendiendo a quererte bien.

En este taller trabajaremos la autocompasión como solución a nuestra voz crítica y exigente que tanto daña nuestra autoestima.

Viernes 5 de noviembre de 18:30 a 20h.

Yoga para despertar el cuerpo.

Al levantarse de la cama el cuerpo aún está dormido y rígido, pero el nivel mental es tranquilo y todavía con pocos pensamientos. Es el mejor momento para una sesión básica de yoga que te ayudará a empezar el día con muy buena energía desde el autocuidado personal físico y mental.

Sábado 13 de noviembre de 10:30 a 12h.

Creatividad y arteterapia.

Taller en el que nos empoderaremos utilizando la creatividad y el arte como medio de diversión y de autoconocimiento.

Lunes 8 de noviembre de 10:30 a 12h.

Escritura creativa.

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y comprender lo que ocurre en nuestro entorno. Anímate a conocer esta técnica y conocerte mejor.

Martes 16 de noviembre de 16:30 a 18h.

Risoterapia.

El sentido del humor es una herramienta básica para desdramatizar y afrontar nuestras vivencias desde una manera más positiva y diferente como forma de autocuidado. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos.

Lunes 22 de noviembre de 18:30 a 20h.

Conectemos con nosotras mismas a través de las mándalas.

Un taller en el que podremos expresar libremente nuestros sentimientos nuestras emociones, empoderándonos y dando rienda suelta a nuestra creatividad a través de la pintura de los mándalas.

Viernes 19 de noviembre de 16:30 a 18h.

Sexualidad femenina.

Taller en el que trabajaremos sobre nuestra sexualidad, romperemos con mitos existentes y aprenderemos a conocer nuestra sexualidad en las distintas etapas de nuestra vida. **Viernes 19 de noviembre de 18:30 a 20h.**

¿Y después de cumplir los 60 qué?

Desde la red de Espacios de Igualdad queremos conocer que desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años. Para ello os invitamos a participar en una actividad en la que nos interesa conocer tu historia y tu opinión para que salga a luz esta realidad. Desde el Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil profundizaremos en los ámbitos de los cuidados y la precariedad económica.

Lunes 29 de noviembre de 10:30 a 12:00h.

Autoestima: conectando conmigo misma.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Todos los lunes de 16:30 a 18h.

Grupo de apoyo: ¿Y a mí quién me cuida?

En ocasiones tenemos la responsabilidad de cuidar a otras personas, pero olvidamos cuidarnos a nosotras. Ser cuidadora, además, genera una enorme carga emocional que muchas veces influye en nuestro bienestar. En este espacio de autocuidado, trabajaremos juntas nuestras emociones y aprenderemos a cuidarnos para poder cuidar.

Todos los martes de 10:30 a 12h.

Ansiedad y estrés: Aprendiendo a manejar mis emociones.

En este taller trabajaremos en visibilizar qué es la ansiedad y el estrés. Juntas descubriremos técnicas para manejarlas y aprender a identificarlas.

Todos los martes de 16:30 a 18h.

Mindfulness: Cuerpo, mente y relax

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en el mundo del mindfulness y la relajación, creando un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental.

Todos los martes de 17 a 18:30h.

Acompañándonos: ¿Tú cómo te sientes?

A veces nuestras emociones son una montaña rusa que no podemos frenar. En este taller aprendemos juntas a aceptarlas, gestionarlas y sanar. Lo haremos a través de la escritura, la pintura, la fotografía, etc.

Todos los martes de 18:30 a 20h.

Gimnasia en silla para todas.

¿Quieres aumentar tu bienestar físico y mental aceptando la posibilidad de tu cuerpo? Si es así: ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud reconociendo y modificando malos hábitos posturales a través de la conciencia corporal y respiratoria.

Todos los miércoles de 10:30 a 12h.

Mi espacio de relajación y autocuidado.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de meditaciones y diferentes dinámicas de autocuidado.

Todos los miércoles de 16:30 a 18h.

Espacio de empoderamiento a través del baile, del movimiento y la música.

Movámonos juntas venciendo nuestros miedos y vergüenzas al ritmo de la música, sintiendo como nuestra salud emocional y física mejora. Empodérate a través del baile y disfruta de esas sensaciones placenteras al poder ser tu misma en libertad.

Grupo 1: Todos los jueves de 12 a 13:30h.

Grupo 2: Todos los miércoles de 18:30 a 20h.

Autoestima: aprender a conocernos y valorarnos.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Todos los jueves de 10:30 a 12h.

Música y emociones.

En este taller vamos a crear un espacio para ti, para nosotras, donde podremos expresar nuestras emociones a través de la música, con diferentes técnicas de movimiento de nuestro cuerpo, a través de técnicas de escritura y de expresión.

Todos los jueves de 18:30 a 20h.

Climaterio y la Menopausia.

La menopausia puede ser una etapa difícil para nosotras. Los cambios físicos y psicológicos hacen que no siempre sepamos afrontarla adecuadamente o de forma saludable. En este taller trabajaremos en conocer que nos sucede, cómo podemos identificarla y herramientas para mejorar nuestro autocuidado. **En colaboración con el Centro Madrid Salud de San Blas-Canillejas.**

Martes 16 de noviembre de 10 a 12h.

Cáncer de Mama. Aprendiendo la autoexploración.

La autoexploración de mama es de vital importancia para poder detectar anomalías a tiempo y prevenir el desarrollo del cáncer de mama. Por ese motivo, en este taller aprenderemos cómo realizar una buena autoexploración. **En colaboración con el Centro Madrid Salud de San Blas-Canillejas.**

Martes 16 de noviembre de 12 a 14h.

Empoderamiento digital

Aprendiendo a utilizar mi teléfono móvil desde cero.

¿Quieres aprender a usar tu teléfono móvil? En este taller aprenderemos desde cero en un espacio libre de prejuicios donde se respetará el proceso de cada una para aprender este extraño cachivache.

Miércoles 3 y 10 de noviembre de 12 a 13:30h.

A tope con el móvil: nivel medio.

¿Quieres aprender a usar las funciones y aplicaciones de tu móvil? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres, sacándole el mayor rendimiento a este aparato.

Importante traer móvil Smartphone.

Miércoles 17 y 24 de noviembre de 12 a 13:30h.

Empoderamiento jurídico.

Conversando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

Viernes 26 de noviembre de 18:00 a 19:30h.

Desarrollo profesional

Usamos las TICS para buscar Empleo.

- **¿Cómo enviar un email con mi CV?**

Taller dónde aprenderemos a cómo desarrollar un email y adjuntar nuestro CV para poder enviarlo a diferentes empresas. Resolveremos dudas como: qué pongo en el asunto o como me presento en el email.

Jueves 04 de noviembre de 16:30 a 18h.

- **Búsqueda de empleo a través de tablets.**

Abrimos el Aula de Empleo, dónde utilizaremos tablets para conocer herramientas y recursos para la búsqueda de empleo y formación, ayudándonos a mejorar nuestras competencias digitales. Vamos a conocer:

- Los organismos públicos, sus páginas

webs, cómo utilizarlas y qué ofrecen en materia de empleo y formación.

- Páginas webs que ofertan empleo y aprender a utilizarlas para que aumenten nuestras posibilidades.
- Páginas web donde existen formaciones gratuitas que pueden ampliar nuestras competencias profesionales.

***Se facilitará Tablet.**

Jueves 18 de noviembre de 17 a 18:30h.

¿Cómo hacer mi currículum vitae con el programa Canva?

¿Te gustaría aprender a hacer tu CV con un programa de diseño como es el Canva? En este taller aprenderemos a cómo utilizarlo y poder crear nuestra propia plantilla para nuestro CV. Además, conoceremos qué partes son más relevantes para destacar en el currículum.

Lunes 15 de noviembre de 18:30 a 20h.

Mi momento para el empleo.

Buscar empleo puede ser un proceso lleno de incertidumbres e inseguridades, por eso, entre todas vamos a construir nuestro momento, nuestro espacio a la semana, dedicado a nuestro desarrollo profesional, a adquirir las herramientas necesarias, y a fortalecernos en la toma de decisiones para poder llegar a nuestros objetivos.

Todos los martes de 10 a 11:30h.

Conectadas para el empleo.

Grupo cerrado donde compartiremos algunas TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

Todos los miércoles de 12 a 13:30h.

Actividad por plataforma online.

Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.

NUEVAS MASCULINIDADES.

Nuevas masculinidades: reflexiones sobre la violencia de género.

Taller destinado a hombres que quieran reflexionar sobre su papel para erradicar y prevenir la violencia de género.

Martes 2 de noviembre de 16:30 a 18h.

FORMA-TE: ESPACIO PARA PROFESIONALES

Acciones dirigidas a profesionales con el objetivo de sensibilizar y prevenir la violencia machista, así como introducir la perspectiva de género en la práctica

profesional.

***Violencia de género y discapacidad.**

Con motivo del 25N, realizaremos un taller para visibilizar la violencia de género en mujeres con discapacidad, conocer esta realidad y obtener pautas de detección y acompañamiento.

Actividad por plataforma online zoom.

Jueves 25 noviembre de 19:00 a 20:30h

***II Curso básico online de Violencia de género para profesionales: generando un lenguaje común.**

Curso destinado a profesionales que deseen conocer y reflexionar sobre la violencia de género. A lo largo de cinco módulos profundizaremos sobre este problema social y su abordaje en detección, sensibilización y prevención. Ahondando en contenidos clave a través de la plataforma de Google Classroom, junto con una sesión en la plataforma Zoom como cierre del curso, en la que se trabajará con casos prácticos.

Inicio del curso: martes 2 de noviembre.

Cierre del curso: jueves 2 de diciembre de 18 a 20h.

Duración total del curso: 20h.

Actividad por plataforma online Google Classroom.

***Visibilizando la Violencia Sexual.**

Con motivo del Día 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, realizamos este taller formativo dirigido a personas profesionales, con el objetivo de visibilizar las diferentes formas de la violencia Sexual.

Actividad por plataforma online zoom

En colaboración con el Centro de Crisis del Ayuntamiento de Madrid.

Fecha pendiente de confirmar.

25N: Detección de la Trata de Mujeres con Fines de Explotación Sexual.

Con motivo del 25 de noviembre y en colaboración con el Centro Concepción Arenal (Centro de Atención a mujeres Víctimas de Trata y en contextos de prostitución) del Ayuntamiento de Madrid, visibilizaremos a través de este taller formativo dirigido a personas profesionales, la Trata de Mujeres con Fines de Explotación Sexual, dónde conoceremos y profundizaremos en la detección de este delito.

Actividad por plataforma online zoom

En colaboración con el Centro Concepción Arenal del Ayuntamiento de Madrid.

Miércoles 24 de noviembre de 17 a 19h.

EXPOSICIONES

25N: Visibilizando la violencia machista.

Durante el mes de noviembre se exhibirá en el Espacio de Igualdad, esta exposición con el objetivo de visibilizar todas las formas de la violencia machista, en conmemoración del Día 25 de noviembre: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las mujeres.

Exposición fotográfica: Sanando en red RED

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos hemos unido 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 la violencia machista.

¡No te pierdas esta exposición sanadora creada por mujeres del Espacio de Igualdad!

Del 1 al 25 de noviembre.

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

Pide cita a través de **nuestro email o de nuestro teléfono.**

Contacta a través de nuestro email:

luciassaornil1@madrid.es o de nuestro teléfono:

914801656

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado

10:00 a 14:00h

16:30 a 20:30h