



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

Los animales del mundo existen por sus propias razones. No fueron hechos para los humanos, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, o las mujeres para los hombres.

Alice Walker (1944), escritora afroamericana y feminista.

SERVICIO DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio 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.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdamariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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 violencia de género.

Este mes, conmemoramos el **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, 25 de noviembre**, y para ello, os invitamos a participar en multitud de actividades que iremos realizando a lo largo del mes; formaciones, actividades culturales y actividades comunitarias de sensibilización en colaboración con entidades del distrito y con el vecindario.

ESCUELA DE IGUALDAD

Dirigida a las mujeres, hombres y entidades del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de promover e incrementar la participación de la población en actividades que fomenten la igualdad en todos los ámbitos de la vida del distrito; urbanismo, cultura, educación, salud, medio ambiente, asociacionismo, participación ciudadana, etc.

Prevención, detección y concienciación ante la violencia de género

RUTA LIBRE DE VIOLENCIA DE VILLA DE VALLECAS Y FLASHMOB CONTRA LA VIOLENCIA

***Especial actividades comunitarias 25N**

Desde el grupo comunitario **RED VIVA**, hemos preparado una jornada muy especial para la conmemoración del Día Internacional por la Eliminación de la Violencia hacia las Mujeres. Hemos unido fuerzas diferentes entidades del distrito para compartir juntas un día tan importante. Os proponemos una jornada de encuentro donde aprender y reflexionar colectivamente sobre la violencia machista.

Por la mañana realizaremos la **RUTA LIBRE DE VIOLENCIA DE VILLA DE VALLECAS**, donde, haciendo un recorrido estratégico por el distrito, conoceremos qué es la violencia machista y qué tipos de violencia se ejercen contra las mujeres. Finalizaremos la ruta con el ensayo del **FLASHMOB** propuesto para la tarde.

Por la tarde, nos encontramos en el Paseo Federico García Lorca para realizar el **FLASHMOB en denuncia a la violencia** que vivimos las mujeres.

Actividades dirigidas a mujeres y hombres.

RUTA LIBRE DE VIOLENCIAS, jueves 25 de noviembre de 10 a 12 horas. Salida desde el Espacio de Igualdad María Moliner.

FLASHMOB CONTRA LA VIOLENCIA, jueves 25 de noviembre de 17:30 a 18:30 horas en el Paseo Federico García Lorca frente al metro Villa de Vallecas.

EXPOSICIÓN 25N SANADO EN RED

Con motivo del 25N, Día Internacional de las Violencias contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto transversal “Empoderar-t”. A través de ella, queremos sensibilizar en las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, queremos dar a conocer el papel transformador y sanador de las redes de apoyo a la hora de ayudarnos a identificar, reparar y fortalecer las capacidades que toda mujer tenemos para afrontar la violencia machista.

Os invitamos a visitar esta exposición permanente que estará en nuestro Espacio todo el mes de noviembre.

Actividad dirigida a mujeres y hombres.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



I ENCUENTRO DE LAS VILLANAS

***Especial 25N**

Aprovechando esta fecha tan especial para todas nosotras, convocamos al grupo comunitario del Espacio de Igualdad María Moliner, Las Villanas, para encontrarnos de manera presencial y ponernos cuerpo y cara. Tras un mes conectadas por las redes sociales, es el momento de conocernos y tejer redes físicas. En esta actividad nos conoceremos y compartiremos juntas un desayuno al aire libre, para celebrar nuestra capacidad de resiliencia y compartir nuestras experiencias.

Jueves 18 de noviembre a las 12 horas. Dirigido a Las Villanas. Presencial.

CICLO ESCUELA TEORICO PRÁCTICA SOBRE FEMINISMO

***Especial 25N**

En este nuevo curso, abrimos una escuela dedicada a aprender y profundizar sobre las diferentes corrientes feministas, las propuestas de los movimientos sociales y las principales teorías sobre el género y la igualdad.

Es un taller dedicado a mujeres que quieren conocer y aprender juntas porque creen en la igualdad y sueñan con un mundo libre de violencia para todas.

Este mes trabajaremos la violencia machista desde diferentes enfoques y leeremos a autoras que traen propuestas frente a ella.

Martes alternos de 10 a 12 horas. Este mes 2, 16 y 30 de noviembre. Dirigido a mujeres agentes sociales, mediadoras sociales y profesionales del sector social, sanitario y educativo. Presencial.

RUTA MADRID CIUDAD DE LAS MUJERES

El control de la libertad femenina del amor romántico, la sexualidad y la violencia.

Realizaremos una ruta por la zona de la calle Segovia para hablar del amor romántico, la sexualidad y la violencia hacia las mujeres a través de la historia de nuestra ciudad. Revisando los símbolos y elementos referentes para cuestionarlos y transformarlos.

Martes 23 de noviembre de 10 a 12 horas. Dirigido a mujeres y hombres. Actividad presencial. Punto de encuentro: Metro Tirso de Molina, salida a puestos de flores.

CINECLUB

***Especial 25N**

Continuamos con nuestro "Club de cine" para mujeres y hombres dedicado a ver películas y compartir reflexiones en torno a ellas. Cada mes os propondremos películas a las que podremos acceder de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid. Elegiremos de manera conjunta películas que nos permitan abordar y conocer la situación de las mujeres en los diferentes ámbitos y culturas, estableceremos un espacio de reflexión y diálogo tras el visionado.

"Te doy mis ojos"

Una noche de invierno, Pilar sale huyendo de su casa. Lleva consigo apenas cuatro cosas y a su hijo Juan. Escapa de Antonio, un marido que la violenta y con el que lleva 9 años casada. Antonio no tarda en ir a buscarla. Pilar es su sol, dice, y, además, "le ha dado sus ojos".

Visionaremos juntas la película dirigida por Icíar Bollaín, en la que ella misma se comprometió a contar una historia "sin pelos en la lengua", para expresarla y reflexionar juntas posteriormente.

Jueves 18 de noviembre de 17:30 a 20 horas. Dirigido a población general. Modalidad presencial.

"En tierra de hombres"

Josey Aimes, una madre soltera, regresa a su pueblo natal en el norte de Minnesota y, para salir adelante, busca empleo en las minas de hierro, un trabajo dominado completamente por hombres y donde hay una gran discriminación por género. Pronto Josey se verá sometida a todo tipo de humillaciones por ser mujer.

Hablaremos sobre la violencia que se ejercen hacia las mujeres en entornos laborales masculinizados y abordaremos conceptos como el de violencia sexual y las consecuencias para la vida y salud de las mujeres.

Lunes de 29 de noviembre de 18 a 20 horas. Dirigido a grupo terapéutico "Ave Fénix". Presencial.

TALLER HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y DERIVACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En esta sesión reflexionaremos acerca de la problemática de la violencia de género, acercando esta realidad a profesionales de la Fundación "Tengo Hogar" y de Urda Spain. Facilitaremos estrategias para la sensibilización y

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdamariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



herramientas para la prevención, la detección y el acompañamiento a las víctimas a recursos especializados.

Jueves 11 de noviembre de 10 a 12 horas. Actividad dirigida a profesionales de Tengo Hogar. Online.

Lunes 29 de noviembre de 10 a 12 horas. Actividad dirigida a profesionales e Urda Spain.

Frente a la violencia machista: AUTODEFENSA

Actividad dirigida a mujeres que quieran aprender y desarrollar diferentes técnicas de autodefensa para protegerse frente a las diferentes formas de violencia que se ejercen contra las mujeres. Trabajaremos la autodefensa emocional, la física y mental desde un enfoque de género. Pondremos en relieve la responsabilidad de todos y todas para frenar la violencia mejorando nuestra capacidad para protegernos y cuidarnos.

Miércoles alternos de 18:30 a 20 horas. COMIENZA EL 3 DE NOVIEMBRE. Este mes 3 y 17 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

LAS BRUJAS; MUJERES QUE DECIDIERON SER LIBRES

***Especial 25N**

Grupo teórico y práctico sobre la historia de la brujería, prácticas alternativas y rituales que han utilizado las mujeres a lo largo de los tiempos como senderos hacia el autoconocimiento, la sanación, el empoderamiento y la libertad. En este grupo leeremos, conversaremos e investigaremos sobre las diferentes formas en que las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las formas en las que han sido, perseguidas, señaladas y marginadas por las diferentes instituciones. Las brujas fueron mujeres libres que eligieron una vida fuera de las normas impuestas, por ello fueron señaladas y violentadas. Utilizaremos su figura para reflexionar sobre las prácticas de sanación y empoderamiento de las mujeres y aprender de ellas. ¡Descubre la bruja que hay en ti y a tus ancestras!

Violencia de género; desde la edad media hasta nuestros días

En esta sesión realizaremos un análisis histórico, antropológico y social sobre la persecución de las brujas durante la Edad media y los siglos posteriores desde la perspectiva de la violencia machista y el control de las mujeres. Para analizar la relación entre esas prácticas y la violencia que viven las mujeres hoy.

Miércoles alternos de 18:30 a 20 horas. Este mes 10 y 24 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

VIOLENCIA MACHISTA Y SALUD DE LAS MUJERES

En esta actividad, hablaremos sobre el impacto de las patologías de género, sobre todo en relación a la violencia psicológica y su repercusión en la salud de las mujeres. Mencionaremos los últimos estudios relacionados y las buenas prácticas que desde el ámbito de la salud se están llevando a cabo en esta materia.

Martes 23 de noviembre de 10 a 12 horas. Dirigido a Somos Tribu Mujeres. Presencial.

CICLO VIOLENCIA MACHISTA Y DERECHOS HUMANOS

Se desarrollará de octubre de 2021 a enero de 2022 con dos sesiones mensuales, en la primera sesión de cada mes, el abordaje será teórico-experiencial y en la segunda nos aproximaremos desde un enfoque jurídico y de derechos humanos. Reflexionaremos desde el marco conceptual pero también desde lo cotidiano, visibilizando tanto los recursos institucionales de protección y garantía de derechos, como las herramientas colectivas feministas que tenemos para detectar y prevenir la violencia machista. Este ciclo será impartido por profesionales del Espacio de Igualdad y por personas profesionales expertas en diferentes materias.

Sesión 1 Heteropatriarcado y violencias.

Sesión 2 Derechos socio laborales de las mujeres víctimas de violencia de género.

Sesión 3 Violencia sexual.

Sesión 4 Trata y explotación sexual.

Sesión 5 Ciber violencias.

Sesión 6 Coeducación para prevenir violencia machista.

Sesión 7 Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Sesión 8 Violencia machista y salud de las mujeres.

Martes 19 de octubre, 2, 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre de 2021, 11 y 25 de enero y 8 de febrero de 2022 de 10 a 12 horas. Actividad dirigida a profesionales del Programa de Prevención e inserción social de las familias en situación de exclusión social de Villa de Vallecas.

*Posibilidad de certificado de participación en el ciclo.



TALLER LITERARIO CON EL CENTRO DE DÍA VILLA DE VALLECAS

Aprovechamos nuestros encuentros literarios para leer el cuento **“Marcela, inventora de palabras”**. Este cuento propuesto por Save the Children en colaboración con el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad CERMI, es un proyecto audiovisual de toma de conciencia sobre la violencia contra la infancia con discapacidad. A través de él reflexionaremos sobre las formas con las que luchar contra la discriminación y violencia que viven las más peques y poder pedir ayuda.

Miércoles 24 de noviembre de 12:30 a 13:30 horas.
Dirigido a mujeres y hombres del Centro de Día de Villa de Vallecas. Presencial.

ESCUELA COEDUCATIVA PARA FAMILIAS

Os presentamos una Escuela de Familias innovadora con la que pretendemos potenciar el vínculo que debe establecerse entre las escuelas y los diferentes tipos de familias que existen con el objetivo de realizar una educación inclusiva, intercultural, antirracista y con perspectiva de género. Proponemos crear estos espacios de formación, debate y reflexión que permitan compartir las diferentes inquietudes o dudas que puedan surgir en torno a la educación en igualdad o coeducación desde el ámbito familiar y escolar, así como facilitar herramientas, claves, y recursos a las familias en relación a la crianza. Está dirigida a padres y madres, pero consideramos que la invitación al profesorado a estas sesiones puede ser muy enriquecedora y productiva. ¡Anímate!

Martes desde el 21 de septiembre al 16 de noviembre. (21 y 28 de septiembre, 5, 19 y 26 de octubre, 2 y 16 de noviembre), de 18 a 20 horas. Dirigido a padres y madres con niños y niñas en edad escolar y profesorado. Modalidad online.

ENCANTADAS DE CONOCERNOS: URDA SPAIN y Espacio de Igualdad

En nuestro objetivo de presentar el Espacio de Igualdad al máximo de población posible, concertamos visitas de presentación acercando información y el recurso a personas que tienen difícil acceso por diferentes motivos. Este tipo de encuentros con entidades y sus personas destinatarias nos facilitan la coordinación y apoyan nuestro trabajo en red, un

trabajo fundamental para la consecución de nuestro objetivo de hacer Madrid una ciudad más igualitaria. En esta ocasión nos visitan las profesionales de URDA SPAIN y centraremos nuestra visita especialmente en dar a conocer el área jurídica del Espacio.

Lunes 22 de noviembre de 12 a 13:30 horas. Dirigida a profesionales de URDA España. Presencial en el Espacio de Igualdad.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de alcanzar el pleno ejercicio de los derechos de ciudadanía de las mujeres mediante el empoderamiento, entendido como mecanismo para aumentar tanto las capacidades, autoestima, autonomía, como la inclusión en todos los espacios de participación

Empoderamiento a través del arte

GRUPO DE TEATRO “LAS DIVERSAS”

El teatro es una herramienta para la transformación social, nos permite desarrollar la creatividad frente a los problemas sociales y encontrar formas de enfrentarlos desde el juego y el empoderamiento colectivo. A partir de diferentes técnicas teatrales exploraremos sobre nuestra propia vida, trabajaremos los principales problemas de las mujeres, analizando la estructura social, cuestionándola y transformándola.

Todos los martes de 18:30 a 20:15 horas. Este mes 2, 16, 23 y 30 de noviembre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

ARTE PARA SANARNOS; MUSICA PINTURA Y MUCHO MÁS...

Grupo de arte y creatividad dirigido a mujeres para aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan. A través de la música, la pintura y otras técnicas artísticas iniciaremos un proceso de búsqueda del bienestar, de conexión con una misma. Profundizaremos en nuestras emociones para fortalecer el autoconocimiento y desarrollar la expresividad emocional. Si quieres aumentar tu bienestar físico, mental y emocional este es tu espacio. Además, no hace falta tener ningún tipo de conocimiento artístico, ni técnico.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las atenciones individuales se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las actividades grupales presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: Espacio de Igualdad María Moliner
Twitter: ei_mmoliner
Instagram: espaciodeigualdamariamoliner
Tik Tok: ei_mariamoliner
Canal YouTube: Espacio de Igualdad María Moliner
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Miércoles alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes 3 y 17 de noviembre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

CLUB DE LECTURA

*Especial 25N

Escucharnos leer, debatir, intercambiar opiniones, formas de entender las historias de distintas autoras y mucho más... Ven a formar parte de nuestros encuentros lectores para descubrir cómo nos podemos relacionar colectivamente con personajes, ideas y estilos de escritura que desconocíamos.

¡Apúntate a un club de lectura diferente, divertido y abierto a propuestas conjuntas!

Este mes de noviembre, leemos contra las Violencia hacia las mujeres: PELEA DE GALLOS. En esta sesión nos sumergimos en los trece cuentos que nos narra María Fernanda Ampuero en "Pelea de Gallos". A partir de su escritura buceamos en las múltiples violencias vividas por las mujeres en diferentes etapas de la vida y en cómo las violencias duelen, desgastan y corrompen, pero también activan autodefensas y redes de apoyo mutuo. El Club de Lectura cerramos el mes de noviembre conmemorando el 25-N, ¡no te lo pierdas!

Martes alternos de 16:30 a 18:30 horas. Este mes 16 de noviembre y 30 de noviembre especial 25N. Dirigida a mujeres. Presencial.

Empoderamiento ante la brecha digital, el ámbito laboral y la economía

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO ANTE EL EMPLEO PARA MUJERES CON FUNDACION MUJERES

Espacio en el que se da apoyo y acompañamiento a todas las mujeres participantes a través de un itinerario de formación en el que nos centraremos en:

- Entrenar las competencias y habilidades para mejorar la empleabilidad.
- Mejorar las competencias digitales para el empleo.
- Analizar el proceso de búsqueda de empleo.
- Optimizar las estrategias de búsqueda de empleo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las atenciones individuales se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las actividades grupales presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad

El desarrollo del programa cuenta con una parte práctica con el uso de tabletas cedidas por el Espacio de Igualdad a las participantes. Es una actividad realizada en colaboración con Fundación Mujeres, quienes ajustarán cada proceso personal a las sesiones colectivas a través de una asesoría individual que se realizará antes del comienzo del taller grupal. Se facilitará un certificado de asistencia. ¡Apúntate y no te quedes sin plazas!

Martes y jueves de 10:30 a 13:30 horas. Inicio 14 de octubre, 19, 21, 26, 28 de octubre, 2, 4, 11 y 16 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

USO DEL TELÉFONO MÓVIL

Apúntate a esta actividad para poder utilizar tu teléfono móvil de la manera más útil, aprendiendo paso a paso y practicando conjuntamente: qué es y cómo utilizar el Smartphone, encendido y apagado, iconos de pantalla, recibir y realizar llamadas, uso de la agenda de contactos, aplicaciones de mensajería, uso de fotos y videos, conexión a internet y descarga de aplicaciones. En estas sesiones haremos frente a la brecha digital y ganaremos la batalla a las inseguridades tecnológicas. *Imprescindible traer cada una su Smartphone.

Martes alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes, 23 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Empoderamiento para el desarrollo personal, el cuidado del cuerpo y la salud

¡MOVIENDO EL ESQUELETO!

*Especial 25N

Grupo dedicado a la danza, el baile y la expresión corporal. Bailar es un placer que tiene múltiples beneficios para la salud de las mujeres. Dedicaremos tiempo a bailar y mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchando, respetando y entendiendo sus límites. Partiremos de la autoconciencia y el autoconocimiento para explorar nuestro cuerpo y dejarlo expresarse libremente.

! Si no puedo bailar, no es mi revolución !

Durante este mes nuestras sesiones de baile se dedicarán al poder revolucionario y transformación de la danza a nivel individual como colectivo.



Todos los miércoles de 10:30 a 12 horas. Este mes 3, 10, 17 y 24 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

EL PODER DE CAMINAR: PASEOS SEMANALES Nivel medio

Paseos para mujeres liderados por las mismas protagonistas. Cada mujer es protagonista de su propia historia y de sus decisiones. Después de pasar tantas horas en casa se hace necesario tomar aire y activar cuerpo y mente. En los paseos semanales que realizamos nos juntamos para decidir colectivamente los trayectos, fomentando el liderazgo y la toma de decisiones. Os proponemos que forméis parte de nuestro grupo de mujeres que salen a caminar y disfrutemos haciéndolo juntas por los parques de nuestro barrio.

Todos los jueves de 10 a 11:30 horas. Este mes 4, 11 y 18 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

¡Decido cuidarme! EJERCICIOS AL AIRE LIBRE Paseos, gimnasia, expresión corporal, estiramientos... Nivel básico

Las cargas laborales, familiares y sociales, junto con la pandemia y la vida sedentaria hacen que sea difícil hacer ejercicio y salir de casa. Sin embargo, es necesario mantenerse activa y cuidar nuestro cuerpo haciendo ejercicio. En esta actividad realizaremos diferentes ejercicios al aire libre combinando técnicas físicas como la gimnasia o la expresión corporal.

Todos los viernes de 10:30 a 12 horas. Este mes 5, 12, 19 y 26 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

CURSO DE PERCUSIÓN JAPONESA TAIKO

Isabel Romero, pionera del Taiko en España, nos ofrece este curso de percusión con el objeto de compartir la energía y la alegría del Taiko y para disfrutar de sus enormes beneficios, respetando que somos diferentes y potenciando lo que nos une. En este curso se dará importancia al uso del cuerpo, a la musicalidad, a la mente de principiante y al trabajo en equipo. Con este curso aprenderemos las bases de la técnica Taiko y construiremos nuestro propio instrumento. Si te interesa la música y la percusión, no dudes en apuntarte.

Jueves alternos de 18:30 a 20 horas, 4 y 18 de noviembre, 2 y 16 de diciembre de 2021. Dirigido a mujeres.

Presencial. Impartido por la maestra experta: Isabel Romeo ¡Conócela! www.isabelromeotaiko.com

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: MEMORIA, CONCENTRACIÓN Y ORIENTACIÓN

La estimulación cognitiva es el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, como la memoria, la concentración o la orientación. En este taller pretendemos contribuir a fomentar dichas funciones de tal manera que aumente nuestra confianza en ellas y mejoren nuestras capacidades, contribuyendo en nuestro desempeño social.

Actividad de continuidad, lunes alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes 15 y 29 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

TALLER SOBRE AUTOESTIMA (2ª edición)

Ven a mejorar la imagen que tienes sobre ti misma. ¿Cómo lo haremos?: Hablando sobre qué es autoestima. Trabajando la inseguridad. Gestionando el miedo a ser juzgadas. Aprendiendo a querernos de manera incondicional. Intentando eliminar los pensamientos negativos que atormentan. ¡Anímate a quererte cada día un poco más!

Actividad de continuidad, lunes alternos de 10 a 12 horas. Este mes 8 y 22 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Grupo terapéutico sobre malestares con el cuerpo "NUESTRO CUERPO NO ES UNA DISCULPA"

Grupo de autoestima corporal para mujeres en pérdida de peso, malestar con la imagen corporal y cualquier mujer que busque mejorar la relación con su cuerpo. Estamos acostumbradas a medir nuestra salud a partir de nuestro peso, pero ¿quién se preocupa de nuestras emociones?, ¿cómo nos sentimos cuando estamos a dieta? Cada vez nos preocupa más nuestra salud física, en este taller abordaremos nuestra salud emocional, nos acompañaremos en un viaje de auto amor hacia nuestro cuerpo.

Miércoles alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes 10 y 24 de noviembre. Dirigido a mujeres que quieren querer y reconciliarse con su cuerpo. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las atenciones individuales se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las actividades grupales presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)
Twitter: [ei_mmoliner](#)
Instagram: [espaciodeigualdadmariamoliner](#)
Tik Tok: [ei_mariamoliner](#)
Canal YouTube: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA TOMA DE DECISIONES

La inteligencia emocional se ha convertido en un concepto usado de manera habitual en los últimos años. Las emociones son determinantes para el desarrollo completo de una persona y nos ayudan a saber cómo enfrentarnos a nuestros problemas diarios y a adquirir un conocimiento sobre las mismas que mejore nuestra calidad de vida en general. Vamos a aprender a tomar decisiones, a entender estas decisiones en su contexto y a aprender a no culpabilizarnos. ¡Anímate y aprende cómo gestionar tus emociones!

Actividad de continuidad, lunes alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes 8 y 22 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

GRUPOS TERAPÉUTICOS DE MUJERES

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres que previamente han sido atendidas de manera individual. La finalidad de estos espacios es el empoderamiento a través de compartir las experiencias vitales para favorecer el autoconocimiento y el desarrollo personal y mental. Se trabajan las emociones, las relaciones interpersonales, los roles sociales y los demás malestares de género que las mujeres nos encontramos en nuestro día a día.

Grupo de mujeres "Ave Fénix", los lunes, este mes 8, 15 y 22 de noviembre de 18 a 20 horas. Dirigida a mujeres derivadas del servicio de atención psicológica. Presencial.

Encuentros comunitarios; creando vínculos por la igualdad en Villa de Vallecas

LAS VILLANAS

Grupo de WhatsApp Comunitario de Mujeres de Villa de Vallecas

Las Villanas nace con el objetivo de "Generar un espacio digital seguro y sororo de colaboración y creación de red entre mujeres que quieren compartir vida y experiencia con otras mujeres disminuyendo así su soledad y aumentando su seguridad, bienestar y autoestima.

¿Qué me aporta la participación en el grupo?

- Disfrutar de un espacio digital seguro junto a otras mujeres con las que generar red y amistad

- Conocer de primera mano y participar en iniciativas propuestas por otras mujeres que viven cerca de mí
- Acceder a bienes materiales o alimentos que otras mujeres quieren regalar/donar.
- Conocer de primera mano la programación del Espacio de Igualdad María Moliner.
- Recibir apoyo o ayuda por otras mujeres en un momento de necesidad o imprevisto; realizar una compra/gestión/recado, apoyo puntual para cuidado de una persona dependiente,

¿Qué puedo aportar al grupo?

- Compartir iniciativas de ocio, actividad física, culturales u otras para realizarlas con otras mujeres.
- Ofrecer bienes materiales o alimentos que ya no necesito para otras mujeres que puedan necesitarlo.
- Ofrecer apoyo a mujeres que solicitan una ayuda puntual generada por un imprevisto o necesidad mayor.

Es imprescindible para acceder al grupo:

- Estar dada de alta en el centro
 - Firmar el consentimiento para tu inclusión en el grupo
- ¡Únete a ellas! Solicita tu acceso a este grupo llamándonos al 915256958, escribiéndonos un correo a mariamoliner6madrid.es o pasándote por el centro.**

8

RED DOBLE V

Doble V, es un proyecto multidisciplinar para jóvenes en el Distrito de Villa de Vallecas con el fin de prevenir situaciones de riesgo entre los/as jóvenes del distrito, acercando los recursos y creando nuevas acciones para las necesidades detectadas en las intervenciones. Se realizan diversas actividades con jóvenes de los diferentes institutos de Villa de Vallecas. Los temas que trabajamos son: Violencia Sexual, Diversex, Las Culturas de tu Vida, No hagan sus Apuestas, Ama y Cuida tu Barrio, Residuos Cero. Dichas actividades se realizan dentro de las horas de recreo 1 vez por mes. Este año, debido a la pandemia.

Encuentro mensual de 12 a 14 horas. Dirigida a profesionales. Modalidad online.

Red VIVA

Comenzamos a formar parte de este espacio de encuentro, intercambio y coordinación que facilita el trabajo integral de las distintas entidades públicas y del tejido asociativo de Villa de Vallecas.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las atenciones individuales se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las actividades grupales presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)
Twitter: [ei_mmoliner](#)
Instagram: [espaciodeigualdadmariamoliner](#)
Tik Tok: [ei_mariamoliner](#)
Canal YouTube: [Espacio de Igualdad María Moliner](#)
Página web: www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Esta Red tiene como fin el fomento del desarrollo comunitario, facilitar un espacio de encuentro, reflexionar de manera conjunta sobre el distrito, visibilizar el tejido asociativo a través de la participación de la ciudadanía y conocer sus intereses comunitarios.

Miércoles 10 de noviembre de 12 a 14 horas. Dirigida a profesionales. Modalidad presencial.

Más información sobre el Espacio

Contacto en redes

Facebook Espacio de Igualdad María Moliner

Twitter ei_mmoliner

Instagram espaciodeigualdamariamoliner

Tik Tok ei_mariamoliner

Canal YouTube Espacio de Igualdad María Moliner

Contacto Madrid Igualdad

Facebook: Madrid Igualdad

Instagram: @madridigualdad

Twitter: @MadridIgualdad

YouTube: Madrid Igualdad

Página web www.madrid.es/igualdad

Horario: lunes a viernes 10 a 14 y de 16:30 a 20:30

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

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdamariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Página web: www.madrid.es/espaciaosdeigualdad