



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

La opresión implica un fracaso de la imaginación: el fracaso en imaginar la humanidad plena de otros seres humanos.

Margaret Atwood

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.

El miércoles 15 de diciembre es el Día Internacional de las Migraciones, por ello os traemos el cine dedicado a ello, y la presentación del proyecto de investigación "Mujeres en Movimiento y su derecho a una vida libre de violencia y discriminación". Además de esta fecha, clausuramos el Exposición Mujeres Árbol, te invitamos a una charla para conocer el proyecto Technovation para niñas y jóvenes, el paseo de "Las Mujeres en Malaseña", o el taller dirigido a mujeres mayores de 60 años, ¿y después de cumplir los 60 qué?, entre otras muchas nuevas propuestas. También queremos despedir el año con vosotras y os invitamos a celebrar con nosotras el Solsticio de invierno, el miércoles 22 de diciembre. ¡No os lo perdáis!

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.

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa

Ciclo de cine: migraciones

El 18 de diciembre es el Día Internacional de la Migración, por eso, os proponemos una serie de películas para pensar juntas sobre las realidades, vulnerabilidades y oportunidades de los procesos migratorios. Todas las películas se encuentran en el catálogo de las

Bibliotecas Públicas de Madrid. Todos los lunes a las 17 horas.

- **Lunes 13: Poniente** (Chus Gutierrez, 2002)
- **Lunes 20: La jaula de oro** (Diego Quemada-Díez 2013)

Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

Presentación del libro "Identidades confinadas" a cargo de su autora Lola Robles

Os invitamos a la presentación del libro "Identidades confinadas" por parte de Lola Robles. Un libro para entender el conflicto sobre la cuestión y la ley trans. Lola Robles, es licenciada en filología hispánica, escritora y activista feminista, pacifista, y desde 2006 imparte el taller Fantástikas, de lectura y debate sobre géneros no realistas. **Martes 14 de diciembre a las 18 horas.** Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

Presentación del proyecto de investigación "Mujeres en Movimiento y su derecho a una vida libre de violencia y discriminación: Recomendaciones para una política municipal madrileña con enfoque DDHH-Genero e Interseccionalidad" a cargo de Helia del Rosario e Itziar Ruiz-Gimenez

Dicho proyecto, financiado por el Ayuntamiento de Madrid, ha tenido entre sus principales objetivos la realización de un análisis "aterizado" de las principales vulneraciones de derechos humanos que afronta el colectivo de mujeres en movimiento residentes en el municipio. Actividad en colaboración de Grupo de Estudios Internacionales (GERI) de la Universidad Autónoma de Madrid, la Asociación de Investigación y Especialización sobre Temas Latinoamericanos (AIETI), Alianza por la Solidaridad y la Red de Mujeres Latinoamericanas. Miércoles 15 de diciembre *pendiente cerra hora*. Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.



Celebración del solsticio de invierno en el Mirabal

Os invitamos a que uniros a nosotras para celebrar el final del año y el solsticio de invierno, que contaremos además con la presencia de nuestro coro, y nos encontraremos en un espacio distendido y de celebración. **Miércoles 22 de diciembre de 18 a 20 horas.** Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

Clausura Exposición Mujeres Árbol

Este es el último mes que contaremos con esta muestra colaborativa de dibujos, escritos y fotografías, que son un homenaje a las mujeres que han sufrido violencia machista y quieren ser una vía para facilitar el derecho a la reparación de las supervivientes. Tendremos un acto de clausura con sus protagonistas el **martes 21 de diciembre a las 18 horas.** Si quieres venir a la clausura o visitar la exposición a lo largo del mes, **escribe a caimujerhm3@madrid.es o llama al 915345365.** Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

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.** Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa la biblioteca está abierta **todos los jueves de 17 a 19 horas.** Actividad dirigida a toda la población. Se requiere inscripción previa.

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

NUEVOS TALLERES

Taller ¿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 te invitamos a participar en una actividad en la que lo que nos interesa es conocer tu historia y tu opinión para que salga a la luz esta realidad. **Lunes 13 de diciembre de 11 a 12:30 horas.** Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad mayores de 60 años. Se requiere inscripción previa.

Taller Ritualitos a cargo de Milena Julia Castellarín

Durante el 2021 hemos transitado diversos caminos que nos han traído hasta hoy. Llegamos a los últimos días del año y cerrar ciclos nos permitirá abrirnos a nuevos inicios. Ritualitos es una invitación a despedir el 2021 para recibir al 2022 de la manera más poderosa posible: Juntas, en red de mujeres y en conexión con nosotras mismas.

- Sesión 1: Ritualito: Abrazarnos para despedir.
- Sesión 2: Ritualito: Intencionar para habitar.

Pendiente cierre de día y horario. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Nos vamos de paseo: Las mujeres de Malasaña - Actividad interespacio

Ánimate a venirte de paseo con nosotras por el barrio de Malasaña mientras buscamos en sus calles la huella de algunas de las mujeres que cambiaron la historia y sus relaciones con el barrio. **Jueves 16 de diciembre de 11 a 13:30 horas.** Punto de encuentro: Plaza del 2 de Mayo, estatua de central. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Charla Informativa proyecto Technovation Girls

El evento está dirigido a familias, niñas y jóvenes, y aquellas personas interesadas en mentorizar los equipos. La asociación Power to code, con la finalidad de promover la participación de niñas y adolescentes de entre 10 y 18 años del distrito, presenta la iniciativa internacional Technovation Girls. Esta iniciativa se centra en la educación tecnológica y que tiene como reto, fomentar el interés y el aprendizaje de las chicas en el



emprendimiento y la tecnología. Las participantes, formarán equipos de 2 a 5 chicas que guiadas por mentores/as voluntarios/as, identificarán un problema de su comunidad, harán un plan de negocio y aplicarán la tecnología para resolverlo siguiendo la metodología establecida por la organización. Los trabajos realizados serán presentados a un concurso internacional. Para conocer más sobre el proyecto se va a realizar un evento informativo el próximo **viernes 10 de diciembre a las 18 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Taller compositoras a cargo de Nora el Rhazi Moreno y Bianca Baldominos

Presentamos un recorrido por la Historia de la Música donde las mujeres son parte de ella. Ellas se vuelven aquí protagonistas dejando atrás el segundo puesto al que fueron relegadas. Beatriz de Día, Barbara Strozzi, Maria Anna Mozart, Clara Schumann... son algunas de las compositoras a tratar. Os animamos a aprovechar esta oportunidad de conocer una Historia de la Música más completa que nunca. El taller, que impartirán Nora El Rhazi Moreno y María Barca Baldominos, se celebrará el **martes 14 de diciembre de 11 a 13 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Taller "Gestión del tiempo en la búsqueda activa de empleo"

¿Cómo organizar mejor nuestro tiempo en el proceso de búsqueda activa de empleo? ¿Quiénes son "los ladrones" de tiempo y cómo gestionarlos mejor? En este taller compartiremos estrategias y prácticas para organizar el tiempo en la búsqueda activa de empleo. **Jueves 2 de diciembre de 11 a 13 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Taller "Habilidades sociales para el empleo"

Las habilidades sociales como la asertividad, la empatía o la comunicación son habilidades esenciales y muy valoradas en el ámbito profesional. En este taller aprenderemos a identificarlas y veremos cómo aplicarlas.

Miércoles 15 de diciembre de 12 a 14 horas.

Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Viernes jurídicos

Todos los viernes por la mañana nos reuniremos para conocer y comentar tanto aspectos jurídicos que nos afectan en lo cotidiano como acontecimientos judiciales y políticos en el mundo que nos sirvan de referentes para la justicia social. **Todos los viernes a las 11 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Especial Taller de Escritura, encuentro con autora Grazia Giordano

En este mes contamos con la participación de **Grazia Giordano**, que presentará su libro "El diario de Lilith" **Jueves 16 de diciembre de 17:30 a 19:30 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Taller: La Constitución

Con motivo de la visita guiada al Tribunal Constitucional que realizaremos el día 17 de diciembre, hacemos este taller para conocer las funciones otorgadas al Tribunal por la Constitución y preparar así la visita. **Viernes 10 de diciembre a las 11 horas**. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 horas**. Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.



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 3 y 17 de diciembre.** Taller anual. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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: **15 y 29 de diciembre.** Taller anual. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 horas.** Taller cuatrimestral. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Paseos y Visitas Jurídicas: Tribunal Constitucional

En el mes en el que se celebra el día de la Constitución visitaremos el órgano judicial que vela por su respeto y cumplimiento. También puedes realizar el taller preparatorio el viernes día 10. La visita al Tribunal

Constitucional se realizará el **viernes 17 de diciembre a las 11 horas** quedaremos a las 10 en el Espacio de Igualdad. Taller anual. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.



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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 y pacifista. **Último lunes de mes de 17:30 a 19:30 horas.** Sesión de este mes: **13 de diciembre.** Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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**.

Este mes al cuidado de este espacio está: Taller Compositoras a cargo de Nora el Rhazi Moreno y Bianca Baldominos. Martes 14 de diciembre de 11 a 13 horas. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigido a

mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 14 de diciembre de 17 a 19:30 horas.** Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

ESCUELA DE ARTE Y EMPODERAMIENTO

6

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.

Especial de Escritura, encuentro con autoras: En este mes contamos con la participación de **Grazia Giordano**, que presentará su libro “El diario de Lilith” Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 16 de diciembre de 11 a 13 horas.** Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 13 y 20 de diciembre.** Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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 9 y 30 de diciembre.** Taller anual. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

ESPACIO DE DESARROLLO PROFESIONAL Y TIC

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. **Martes 14 de diciembre de 10:30 a 12:30 horas**. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

Taller Nuestra Salud Financiera en colaboración con la Fundación Nantik Lum

Damos continuidad a estos talleres en los que mejorar la salud financiera. Todos los **miércoles de diciembre de 10:30 a 12 horas**. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. **Viernes 3 y 10 de diciembre de 11 a 12:30 horas**. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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**. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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**. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

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. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.



Un viaje hacia los sentidos: Grupo arteterapéutico a cargo de Milena Julia Castellarín

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. Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

¿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 **jueves 9 de diciembre de 16 a 20 horas.** Actividad dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se requiere inscripción previa.

ESPACIOS DE ENCUENTRO -REDES Y RELACIONES-

Formación introductoria a la perspectiva de género

Actividad formativa y de sensibilización sobre igualdad y prevención de la violencia machista, dirigida al equipo de Unidad Distrital de Tetuán. Martes 14 de 13:30 a 15 horas.

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.

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.

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.