



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

*“Las puedes citar, no estar de acuerdo con ellas, glorificarlas o vilipendiarlas, pero lo que no puedes hacer es ignorarlas. Porque cambian cosas, empujan hacia adelante a la raza humana. Mientras algunos las ven como locas, nosotras vemos al genio. Porque las mujeres que se creen tan locas como para cambiar el mundo, son las que lo hacen.”*

Nawal el Saadawi (1931) escritora, psiquiatra y activista feminista egipcia.

### 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 de menores, medidas paterno filiales, etc.), 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 sigue este mes con la temática cuatrimestral **“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.

Para el abordaje de la temática ofreceremos actividades que ayuden a la ciudadanía a entender la importancia que efectivamente tiene la toma de decisiones, pues desde las elecciones más simples hasta las más complejas e importantes nos definen, nos dan libertad y aportan control sobre nuestras vidas.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a conmemorar fechas señaladas: **Día Mundial contra el SIDA**, con un taller sobre sexo seguro que realizará la Asociación Apoyo Positivo; **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, por el que dedicaremos el taller “Tu espacio de lectura” al libro “Diversas mujeres Diversas” de la autora Carmen Calvo Novell.

Dentro de las actividades para el trabajo continuo de concienciación y empoderamiento frente a la violencia de género, realizaremos el visionado y reflexión sobre el documental: “Princesas esclavas”, que aborda la trata de mujeres con fines de explotación sexual.

Inauguramos un nuevo taller de **“Castellano para mujeres migrantes”** con la Lideresa Loubna Benlemlih, e incorporamos una nueva actividad de promoción de la participación de las mujeres con el **“Escape Hall. Conecta clima”**, que se realizará en el Centro Juvenil de Hontalbilla”.

El taller de costura creativa contra la violencia de género va a tener continuidad en los próximos meses como un

espacio estable bajo el nombre de **“Taller de costura creativa: Aracne”**, en el que se seguirán realizando trabajos que serán expuestos en las fechas conmemorativas del Espacio de Igualdad.

Mantenemos nuestras exposiciones, **Sanando en Red: “Sanación colectiva frente a la violencia machista”** y **“Nosotras”**, para que puedan ser visitadas libremente y también mediante visitas concertadas.

Todas nuestras actividades se realizan ya en formato presencial. Os esperamos en vuestro Espacio.

## ESCUELA DE IGUALDAD PARA TODA LA POBLACIÓN

### ESPACIO LIBRE DE VIOLENCIA MACHISTA

#### DOCUMENTADAS: “PRINCESAS ESCLAVAS. TRATA DE MUJERES”

Os proponemos participar en el visionado y posterior debate de este documental que aborda **la trata de mujeres nigerianas para su explotación sexual en Europa**. La explotación de estas mujeres se ha disparado en los últimos años, aumentando también el número de menores. Algunas de estas víctimas cuentan al programa cómo las han esclavizado y cómo funciona la mafia que las fuerza a ejercer la prostitución.

Al hilo de este visionado abordaremos el problema de la trata de mujeres con fines de explotación sexual, su alcance y consecuencias en las mujeres que la sufren y en la sociedad en su conjunto.

**Miércoles 1 de diciembre a las 17h.**

**Actividad dirigida a ciudadanía.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**



## ÁREA DE VISIBILIZACIÓN DE MUJERES

### MIRADAS DE MUJER EN EL CINE: "THE FAREWELL"

El cine nos ofrece una representación de la realidad, de modo que contribuye a conformar nuestra visión del mundo. La creación cinematográfica ha estado y sigue estando mayoritariamente en manos de hombres, de manera que su representación de la vida, de los hombres, las mujeres y sus relaciones es una mirada masculina. **En este espacio queremos visibilizar la obra de las mujeres cineastas que nos transmiten su personal mirada,** construyendo personajes femeninos complejos, protagonistas de las tramas, alejados de lo que la mirada masculina desea.

- **"The Farewell"**. Dirección: Lulu Wang.

Billie es una mujer, de nacionalidad chino-americana, que regresa a su país natal cuando se entera de que su abuela padece un cáncer terminal. Las cosas no mejoran cuando esta se da cuenta de que su familia le había ocultado la enfermedad a la anciana, programando una falsa boda para reunirse antes de morir.

**Miércoles 22 de diciembre de 17 a 20h.**

**Actividad dirigida a ciudadanía.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

*Todas las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.*

## CULTURA IGUALITARIA

### TALLER: "TU ESPACIO DE LECTURA"

En "Tú Espacio de lectura" comentaremos diferentes textos cada semana escritos por mujeres, disfrutaremos del arte de la lectura en solitario para luego, intercambiar opiniones y debatir sobre historias en común. Aprovechando la conmemoración del **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, el 3 de diciembre, dedicaremos este espacio a la lectura y reflexión sobre el libro **"Diversas mujeres Diversas" de la autora Carmen Calvo Novell**. Este libro nos relata la vida de mujeres con discapacidad notables que tuvieron la audacia de abrirse

un hueco en la sociedad que vivieron, no conformándose con el papel que les tocaba vivir.

**Lunes 13 y 27 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a la ciudadanía.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

### "ENCUENTRO DE RISAS"

**El humor y la risa son armas muy potentes para mejorar nuestro bienestar físico y emocional.** Únete a nuestro encuentro de risas, nos juntaremos para disfrutar de los juegos más divertidos, y así **reír, disfrutar y compartir con las vecinas y vecinos de tu distrito.**

**Martes 14 de diciembre de 12 a 13h.**

**Actividad dirigida a ciudadanía.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

## EXPOSICIONES

### EXPOSICIÓN: "SANANDO EN RED: SANACIÓN COLECTIVA FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA"

Con motivo del **25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres**, la **Red Municipal de Espacios de Igualdad** nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto 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 y a compartir con nosotras vuestras impresiones y sensaciones.



## EXPOSICIÓN DE ILUSTRACIONES: "NOSOTRAS"

Contamos con una **exposición que ve la luz por primera vez. La Lideresa "Nerea Ros"**, nos acerca al Espacio una muestra de sus ilustraciones que empezó a mostrar al mundo en el año 2020 en su perfil de instagram @soynereare.

Acércate a conocer a una **artista emergente del barrio** y disfruta con sus ilustraciones.

*Puedes ponerte en contacto con nosotras para concertar una cita para visitar las exposiciones o simplemente acercarte a disfrutarlas.*

## ENCUENTROS COMUNITARIOS

### ACTIVIDAD: ¡MUÉVETE VALVERDE!

Desde la **Comisión Valverde surge la idea de movilizar nuestro barrio para darle vida y crear una red de cuidados entre las vecinas y vecinos**. En estos días que se acercan cada año en el mes de diciembre, no todas las personas tienen a la familia cerca para reunirse. Por ellos hemos organizado una **tarde familiar con música y chocolate caliente donde realizaremos postales para regalar e intercambiar** con las personas mayores de nuestro barrio. ¡Ven y crea tu postal!

**Jueves 9 de diciembre de 17 a 19h.**  
**Lugar de reunión en CSA Playa Gata.**  
**Actividad dirigida a ciudadanía.**

## PUBLICACIONES MENSUALES

### FANZINE

El Fanzine de este mes lo dedicamos a mostraros una recopilación de las historias de las mujeres afro descendientes que hemos ido (re)conociendo a lo largo del año. Solo tienes que seguirnos en nuestras redes sociales y te mantendremos al tanto de historias que merecen ser (re)conocidas de la vida de muchas mujeres.

**Publicación en Redes Sociales EILP (Instagram, Facebook).**

**Viernes 17 de diciembre a las 12h.**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### EMPODERAMIENTO FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA

#### TALLER: "DETECTO Y ME PROTEJO. CLAVES PARA LA DETECCIÓN DE CONDUCTAS ABUSIVAS AL INICIO DE UNA RELACIÓN"

En el imaginario común a nuestras sociedades se **consideran normales, e incluso deseables, la práctica totalidad de los comportamientos que conforman los mecanismos de gestación del control y la dependencia**, que son característicos de los comienzos de las relaciones de maltrato. Al principio de la relación, se suceden los comportamientos abusivos enmascarados más normalizados que van construyendo la diferencia de poder en la pareja desde sus comienzos.

Os proponemos este taller para aprender a identificar estos comportamientos con el fin de poder reaccionar a tiempo y poner los **límites necesarios para la autoprotección**.

**Jueves 2 de diciembre de 18 a 19:30h.**  
**Actividad dirigida a mujeres.**  
**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

#### ACTIVIDAD: "DEFENSA PERSONAL"

Una vez al mes nos acompañará Andrea Humbrías Aymerich, boxeadora amateur. Recibiremos técnicas para repeler un posible ataque en la calle. **Tenemos derecho a sentirnos seguras en el espacio urbano, en nuestras calles**. Disfrutaremos de su experiencia en una clase de defensa personal, en un ambiente de cuidados y aprendizaje de estas habilidades para repeler o impedir un posible ataque.

**Viernes 17 de diciembre de 19 a 20:30h.**  
**Actividad dirigida a mujeres.**  
**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa**



## SALUD, BIENESTAR Y SORORIDAD

### ESPACIO DE CRECIMIENTO: "MINDFULNESS"

Continuamos este mes con este nuevo contenido para el Espacio de Crecimiento, que ya será un espacio fijo hasta diciembre, incluido. La práctica de la atención plena nos facilita el acceso al **conocimiento de nosotras mismas y al descubrimiento de los condicionamientos de género que afectan a cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo y mente**. A partir de esta práctica iremos conectando con nuestras emociones, pensamientos y su reflejo en el cuerpo para poder ir realizando un proceso de transformación que nos haga sentir y actuar de una manera más armónica y saludable.

**Martes 14 y 21 de diciembre de 18 a 19h.**

**Actividad para mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

### 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".

**Miércoles 1 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad para mujeres mayores de 60 años.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa**

### CÍRCULO DE MUJERES

Hablaremos de todos los temas que en estos tiempos nos preocupan a las mujeres, como nuestra seguridad, nuestro compromiso con y para con la sociedad, nuestra participación en el barrio, etc. Nos reuniremos para dar **salida a nuestros miedos, preocupaciones, aspiraciones y logros**, en un entorno de enriquecimiento y apoyo mutuo.

**Jueves 2 y 16 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

### TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: "¡LO QUE ESCRIBES SÍ IMPORTA!"

La escritura creativa se ideó para trascender los límites de la escritura profesional, ya sea de ficción o no. Es un recurso fantástico que invita a la inspiración, fomenta la creatividad y se utiliza para trabajar el bloqueo emocional. **Utiliza esta herramienta tan artística para focalizar en ti, porque lo que escribes sí es importante.**

**Lunes 20 de diciembre de 12 a 13h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

## PARTICIPATIVAS

### TALLER: "SCAPE HALL. CONECTA CLIMA"

**La tierra se muere, repito ¡la tierra se muere! Y te necesitamos para hacerle frente a este reto medio ambiental.** ¿Conseguirás los ambientalillos y dinerillos suficientes?, demuestra cuál es tu compromiso con el planeta en este juego con tiempo limitado. ¡Aventúrate! **Acompáñanos al Centro Juvenil Hontalbilla para comenzar el reto y salvar la tierra.**

**Miércoles 15 de diciembre a las 17h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

## NUESTRAS LIDERESAS: COMPARTIENDO SABERES

### TALLER: "CASTELLANO PARA MUJERES MIGRANTES"

Nuestra lideresa Loubna Benlemlih, dará **clases de castellano para mujeres migrantes del distrito en el Espacio los jueves por la mañana.**

Anímate a conocer a Loubna y a recibir clases de castellano en un ambiente tranquilo y de aprendizaje.

**Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de diciembre de 10:30 a 11:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres migrantes.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**



## PASEOS Y VISITAS

### ACTIVIDAD: "PASEO DE JANE POR VALVERDE"

Os proponemos poner en práctica este paseo con la mirada sobre los paseos que propugnaba Jane Jacobs, que buscaba **poner en práctica el urbanismo a pie de calle** a través de paseos cuyo principal objetivo es el encuentro de vecinos y vecinas. Se trata de usar el paseo para hablar sobre el terreno sobre las problemáticas del barrio y preguntarse para qué sirven las calles, además de para ir y venir de trabajar o de consumir. También para pensar qué significa algo tan aparentemente trivial, pero tan profundo y necesario, como es pasear.

**Redescubramos las calles de barrio** con un paseo para empezar la mañana con una actividad la que nos cuidamos, aprendemos y compartimos.

*"Mirad, por favor, con detenimiento a las ciudades reales. Y mientras miráis, también podríais escuchar, quedaros un rato y pensar en lo que veis". Jane Jacobs.*

**Viernes 3 de diciembre de 10 a 11h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

## ESPACIO SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

### TALLER: "HABLEMOS DE SEXO SEGURO ENTRE NOSOTRAS"

Con motivo de la conmemoración del **Día Mundial de la Lucha contra el SIDA**, os proponemos participar en este taller impartido por la Asociación Apoyo Positivo, recurso especializado en asistencia y promoción de la salud sexual, tanto en su vertiente física: infecciones de transmisión sexual, VIH; como en su vertiente psicológica.

En este taller pretendemos desmontar mitos sobre la salud sexual y sobre el SIDA en particular. Es necesario que tomemos conciencia de que todas podemos contraer la infección, que el SIDA no es una enfermedad de unos pocos, que las mujeres la contraemos en cifras que nos son desconocidas.

Hablaremos de sexo seguro con la confianza de estar en un espacio de respeto y confianza dirigido por las profesionales más cualificadas en la materia.

**Jueves 2 de diciembre de 17:30 a 19h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

### ESPACIO DE AUTOCONOCIMIENTO Y EMPODERAMIENTO SEXUAL FEMENINO.

Tras el éxito de anteriores actividades **y a demanda de las participantes abrimos este espacio seguro** en el que poder aprender, compartir y reflexionar acerca de temas como: **el funcionamiento de nuestro cuerpo en las diferentes etapas de nuestra vida, el placer, el deseo, el consentimiento, herramientas para vivir positivamente las relaciones afectivo - sexual, entre otros.**

A lo largo de la historia la salud sexual femenina ha quedado relegada a un segundo plano. Promover herramientas de autoconocimiento y autocuidado contribuye a una mejora de la salud y el empoderamiento sexual de las mujeres. ¡El placer es nuestro!

Replicaremos el taller en turnos mañana y de tarde:

**Martes 28 de diciembre de 11 a 12:30h y de 18 a 19:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**

## TERRITORIO DIGITAL

### TALLER: "ME (APP)LICO CON EL MÓVIL"

Conocer las posibilidades de mi teléfono móvil, hacer gestiones bancarias, comprar unas entradas, descubrir diferentes aplicaciones o solicitar cita.

**Ven al Espacio de Igualdad con tu teléfono y sorpréndete con lo fácil que es.**

**Martes 21 de diciembre de 12 a 13h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.**



## ESPACIO DE DUDAS: "DIGITALIZADAS"

¿Necesitas ayuda con el móvil? ¿Tienes una tablet y no te terminas de hacer con ella? ¿Quieres aprender a hacer videollamadas? En nuestro día a día pueden surgirnos algunas dudas con la tecnología, por ello **hemos creado este espacio en el que de manera individual atenderemos estas dudas** y procuraremos darte herramientas para que puedas desenvolverte de forma autónoma.

Solicita cita previa en el 915 883 957 o escribiendo a [lucreciaperez3@madrid.es](mailto:lucreciaperez3@madrid.es)  
Actividad dirigida a mujeres.

## DESARROLLO PROFESIONAL

### ESPACIO PROFESIONAL: "COMPETENCIAS PROFESIONALES"

Nuestro Espacio Profesional es un **encuentro de carácter profesional que busca favorecer el desarrollo integral de las competencias más valoradas en el mercado laboral, así como el conocimiento y la activación de los sistemas y estrategias de búsqueda de empleo.**

Para resituarnos frente al mercado laboral es importante realizar un análisis de nuestras habilidades personales y sociales vinculadas al empleo. Permítete este ejercicio de reflexión personal para tomar impulso en el escenario laboral, y poder aplicarlo a tus herramientas de búsqueda de empleo y a la defensa de tu candidatura.

**Miércoles 15 de diciembre de 11:30 a 13h.**  
Actividad dirigida a mujeres.  
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO

### UNA MADEJA MUY LEGAL: "LOS CERTIFICADOS DIGITALES: SOLICITUD Y USO"

El certificado digital para una persona física permite realizar distintos trámites de forma segura con la Administración Pública y también con entidades privadas

a través de internet sin necesidad de desplazarnos. En este taller enseñaremos a solicitar el certificado digital, Cl@ve pin o Cl@ve permanente y DNI electrónico y a utilizarlos.

¡Aprovecha el taller y decídete a probarlo!

**Jueves 16 de 17:30 a 19h.**  
Actividad dirigida a mujeres.  
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

## EXPRESIÓN ARTÍSTICA

### "LES TEATRERES"

Impartido por Mary Carmen Melero.

**Continuamos este mes con el grupo de teatro para mujeres.** Desde las artes escénicas trabajaremos nuestra forma de comunicarnos, de indagar en nuestras emociones, en nuestra forma de interactuar con los/las demás, etc. **El teatro así, se convierte en una potente herramienta de empoderamiento**, que pone en marcha recursos que desconocíamos de nosotras mismas. Trabajaremos juntas para quitarnos la vergüenza y dejar tras la puerta nuestras preocupaciones mientras nos sumergimos en el mundo de la expresión teatral para poner en marcha facetas desconocidas de nosotras mismas. ¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

**Jueves 2, 9 y 16 de diciembre de 18 a 20h.**  
Actividad dirigida a la ciudadanía.  
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

### TALLER: COSTURA CREATIVA "ARACNÉ"

Os proponemos este taller de **costura creativa, que aúna el aprendizaje de algunas nociones básicas de la costura, con la realización de un proyecto artístico común.** Para ello contamos con la diseñadora María Aragonés, que nos guiará en todo el proceso y nos enseñará a realizar nuestro proyecto.

**Miércoles 15 y 22 de diciembre de 11 a 12:30.**  
Actividad dirigida a mujeres.  
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.



## CUERPO Y MOVIMIENTO

### ACTIVIDAD: "LA DANZA AL ALCANCE DE TODAS"

Impartido por Marina Santos

Todas las mujeres contamos con un enorme potencial creativo, si tenemos el espacio y condiciones para hacerlo.

**Creando somos más libres y podemos establecer nuevas relaciones con nuestro entorno y con nosotras mismas.**

Un cuerpo en movimiento, en un ambiente acogedor y cuidado, libera tensiones y así siente placer fortaleciendo las capacidades para afrontar lo cotidiano y su entorno con energía renovada. El taller fomenta la autoestima y el vínculo entre sus participantes. Iniciamos este mes de octubre esta experiencia grupal que tendrá una duración inicial de tres meses. Anímate, ¡ven a bailar!

**Martes 7, 14 y 21 de diciembre de 18 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

### ACTIVIDAD: "PILATES EN FAMILIA"

Creamos un **espacio de crecimiento** donde, a través del pilates, madres e hijas/os aprendemos a respirar mejor, concentrarnos, relajarnos, estirarnos y conocer mejor nuestro universo corporal y emocional. Un buen momento para pararnos y acompañar a nuestras/os hijas/os en su crecimiento interior.

**Sábado 4, 11 y 18 de diciembre de 10:45 a 11:45h.**

**Actividad dirigida a mujeres y sus hijos e hijas entre 6 y 12 años.**

**Se solicita inscripción previa.**

### ACTIVIDAD: "MUÉVETE CON NOSOTRAS, PRACTICA PILATES"

El efecto principal del pilates es una tonificación y estiramiento muscular a nivel general y, en particular, un considerable aumento de la fuerza abdominal y de la espalda, lo que finalmente se traduce en una corrección postural y una reducción del estrés en la zona lumbar.

**Sábado 4, 11 y 18 de diciembre de 12 a 13h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO DE IGUALDAD

Nos complace informaros que la totalidad de las actividades son presenciales, salvo excepciones que veréis especificadas en la programación. Las actuaciones se implementan con el número de participantes determinado por las restricciones de aforo condicionadas por la situación sanitaria y las medidas de seguridad para la contención de la pandemia.

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

Se han reanudado las Actividades Itinerantes y la Disponibilidad de Espacios. Para más información poneos en contacto con nosotras.

### HORARIO:

-lunes a viernes: de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h.

-sábados: de 10:30 a 14:30 y de 16:00 a 20:00h.

### También puedes encontrarnos:

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

Facebook: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez

Instagram: @espaciodeigualdadlucreciaperez

Twitter: @MadridIguadad

Youtube: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez



ESPACIO ACCESIBLE