



MARÍA MOLINER

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas.

Mary Wollstonecraft (1759-1797), filósofa y escritora.

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 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 violencia de género.

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.

DESAYUNO NAVIDEÑO PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA MARÍA MOLINER

¡Chocolate con churros!

Aprovechando esta fecha tan especial para todas nosotras, convocamos al grupo comunitario del Espacio de Igualdad, Las Villanas, y el resto de mujeres que participan en las actividades del centro, para pasar un tiempo juntas de cuidados y compartir. En estas fechas, las cargas en el hogar y la familia aumentan para muchas mujeres. Entre celebración y celebración, muchas veces no hay descanso. Por eso, hemos preparado un desayuno en el que celebrar la red de sororidad y acompañamiento que estamos construyendo juntas y en el que dejarnos cuidar.

**Martes 28 de diciembre de 10 a 12 horas.
Dirigido a mujeres. Presencial.**

VISITA A LA EXPOSICIÓN EL JARDÍN DE LAS DELICIAS

Madrid Ciudad de las Mujeres

Seguimos disfrutando de nuestra ciudad, continuamos descubriendo mujeres artistas y reflexionando sobre el papel de las mujeres dentro del arte como artistas y consumidoras. En esta ocasión, realizaremos un pequeño paseo por el parque de Madrid Río y visitaremos la exposición El Jardín de las Delicias, un recorrido a través de las obras de la Colección SOLO, es una invitación a repensar y conectar desde lo contemporáneo con la obra maestra del Bosco.

**Jueves 9 de diciembre de 16:30 a 20 horas.
Actividad dirigida a mujeres y hombres.
Presencial. Salida desde el Metro Villa de
Vallecas a las 16 horas.**



RELATOS, CREATIVIDAD E HISTORIA DE NUESTRAS VIDAS. MUJERES MAYORES DE 60 AÑOS COMPARTIENDO VIVENCIAS

Este mes, abrimos una ventana muy especial a la creatividad y la narración en mujeres mayores de 60 años. A partir de distintas técnicas sensoriales pondremos en marcha la expresión escrita y oral, que nos ayudará a conocer cuáles son los aspectos en los que coincidimos y las razones que nos unen. Compartimos barrio y, ahora, compartimos también relatos de nuestras historias de vividas.

Martes 14 de diciembre de 10:30 a 12:30 horas.
Dirigido a mujeres mayores de 60 años.
Presencial.

ESCUELA DE TRANSFORMACIÓN HACIA LA IGUALDAD

Con Norte Joven

Los debates entorno al feminismo están por todas partes, pero, ¿sabemos realmente en qué consiste? Y lo más importante, ¿somos conscientes de la importancia que tiene incorporar la mirada feminista en nuestras vidas? En esta ocasión, retomamos esta Escuela para compartir con el alumnado el significado del concepto género, sus complejidades, cómo nos atraviesa diariamente y qué papel podemos desempeñar en este entramado social. La transformación hacia la igualdad de género es colectiva y es responsabilidad de todas y todos, para ello, es imprescindible tomar conciencia de la desigualdad que existe entre hombres y mujeres.

Sesión 1 miércoles 15 de diciembre de 9:30 a 11 horas. Sesión 2 miércoles 15 de diciembre de 9:30 a 11 horas. Sesión 3 miércoles 15 de diciembre de 11:30 a 13 horas. Sesión 4 miércoles 15 de diciembre de 11:30 a 13 horas.
Dirigido a población joven de Norte Joven.
Presencial.

LA CARGA MENTAL EN NAVIDADES. Ligada a los cuidados

La carga mental es una tarea invisible que sufrimos las mujeres y de la que nadie habla. Las funciones de cuidado son asumidas fundamentalmente por mujeres, esto requiere de planificación, organización y toma de decisiones que generan lo que llamamos carga mental. Esta carga invisible puede generar o aumentar el estrés y la ansiedad y puede afectar gravemente a la salud mental y física de las mujeres. En esta sesión queremos abordar el concepto de corresponsabilidad de las tareas especialmente en el hogar y, dado que estamos en diciembre, de manera específica trabajaremos sobre la carga mental que las fiestas y eventos navideños suponen para las mujeres.

Lunes 20 de diciembre de 18 a 20 horas.
Dirigido al grupo terapéutico Las Ave Fénix.
Presencial.

DECORACIÓN NAVIDEÑA CON DESEOS FEMINISTAS

Realizaremos un taller de manualidades decorativas navideñas con lemas y deseos feministas creando un espacio donde poder charlar de cómo vivimos las navidades y empoderarnos en estas fechas tan señaladas. Lo llevaremos a cabo en dos sesiones la primera irá destinada a la creación de los decorativos y la segunda sesión se decorará el espacio de igualdad con música y alegría.

Viernes 10 y 17 de diciembre de 12 a 14 horas.
Dirigido a mujeres y hombres. Presencial.



TRÁMITES Y GESTIONES TRAS EL NACIMIENTO DE UN BEBÉ

Los trámites necesarios tras el nacimiento de un bebé son un engorro. En esta sesión explicaremos y resumiremos todas las gestiones necesarias tras el nacimiento: inscripción en el registro civil, permiso de nacimiento, empadronamiento, comunicación a la empresa, gestiones en la seguridad social y el centro de salud, prestaciones económicas, recursos de ayuda, etc. Explicaremos con detalle a qué Administración hay que acudir, la documentación a presentar y los plazos establecidos. Para que te despreocupes y puedas dedicarte a la crianza los primeros días de su vida.

Viernes 10 de diciembre de 10:30 a 12 horas. Dirigido a mujeres embarazadas y sus parejas. Online.

DERECHOS DE CONCILIACIÓN DERIVADOS DE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

En esta sesión queremos dar a conocer a futuras madres y padres los derechos laborales que nos permiten a las personas trabajadoras conciliar la vida laboral, personal y familiar, haciendo que sean compatibles nuestras responsabilidades laborales y personales. Algunas de las cuestiones que se abordarán serán: permiso para la preparación al parto, permiso por el nacimiento, lactancia, reducción de jornada, reordenación de la jornada, excedencia por cuidado o riesgo durante el embarazo o la lactancia.

Viernes 17 de diciembre de 10:30 a 12 horas. Dirigido a mujeres embarazadas y sus parejas. Online.

ESCUELA TEÓRICO PRÁCTICA SOBRE FEMINISMO

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.

Martes alternos de 10 a 12 horas. Este mes 14 y 28 de diciembre. Dirigido a mujeres agentes sociales, mediadoras sociales y profesionales del sector social, sanitario y educativo. Presencial.

CINECLUB

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.

"El pan de la guerra"

Cuando su padre es arrestado, una valiente niña afgana de 11 años se disfraza de chico para poder trabajar y mantener así a su familia.

En conmemoración del 20 de diciembre, Día Internacional de la Solidaridad Humana, visionaremos juntas esta película animada para reflexionar sobre las relaciones humanas, los tránsitos migratorios y cómo el género atraviesa las vidas de las personas desde diferentes aspectos.

Jueves 23 de diciembre de 17:30 a 20 horas. Dirigido a población general. Modalidad presencial.



TALLER LITERARIO

CONEL CENTRO DE DÍA DE VALLECAS

Aprovechamos nuestros encuentros literarios para continuar leyendo juntas/os sobre aspectos de nuestra cotidianidad que se reflejan en días internacionales a lo largo de todo el mes de diciembre como los derechos humanos, las personas migrantes, la solidaridad humana y las personas con discapacidad.

Miércoles 22 de diciembre de 12:30 a 13:30 horas. Dirigido a mujeres y hombres del Centro de Día de Villa de Vallecas. Presencial.

LAS BRUJAS; MUJERES QUE DECIDIERON SER LIBRES

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 ancestas!

Miércoles alternos de 18:30 a 20 horas. Este mes 22 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Prevención, detección y concienciación ante la violencia de género

FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA: TALLER DE 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. . Este mes 1 y 15 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA 25N

SANANDO EN RED

Con motivo del 25N, Día Internacional por 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 permanente que estará en nuestro Espacio todo el mes de diciembre. Actividad dirigida a mujeres y hombres.





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.**

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 7, 14 y 21 de diciembre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

CLUB DE LECTURA

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!

Martes alternos de 16:30 a 18:30 horas. Este mes 14 y 28 de diciembre. Dirigida a mujeres. Presencial.



ARTE PARA SANARNOS; MÚSICA 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.

Miércoles alternos de 16:30 a 18 horas. Este mes 1 y 15 de diciembre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

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

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, 7 y 21 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

COMUNICACIÓN NO VERBAL EN ENTREVISTAS DE TRABAJO

La interacción no verbal es clave en nuestra comunicación hacia las personas con las que nos relacionamos. Impulsar herramientas que fortalezcan este aspecto en el ámbito laboral nos será fundamental para desarrollarnos en este ámbito y especialmente en las entrevistas de trabajo. Apúntate a este taller para aprender, compartir y poner en práctica las competencias no verbales que te acompañarán a la hora de afrontar una entrevista de trabajo.

Martes 21 de diciembre de 10:30 a 12 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

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

¡MOVIENDO EL ESQUELETO!

Danza, baile y expresión corporal

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 ;

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 1, 22 y 29 de diciembre. 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 2, 9, 16, 23 y 30 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

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 3, 10 y 17. Dirigido a mujeres. Presencial.

YOGA PARA EL AUTOCUIDADO

Al practicar yoga con regularidad se consigue aumentar la fuerza, la flexibilidad y la armonía interior, bajar los niveles de estrés y de ansiedad. Al ser una actividad física, el yoga incrementa nuestro nivel de seguridad corporal ya que nos permite conocer nuestros puntos más fuertes para potenciarlos y reconocer aquellos en los que debemos trabajar.

Jueves alternos de 10:30 a 11:30 horas. Dirigido a mujeres. Presencial. Grupo 1 inicio 2 de diciembre. Grupo 2 inicio 9 de diciembre.

CURSO DE PERCUSIÓN JAPONESA TAIKO

Con Isabel Romeo

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 13 y 27 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

TALLER SOBRE AUTOESTIMA

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 13 y 20 de diciembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

NUESTRO CUERPO NO ES UNA DISCULPA

Grupo terapéutico sobre malestares con el cuerpo

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 22 de diciembre. Dirigido a mujeres que quieren querer y reconciliarse con su cuerpo. Presencial.

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 20 de diciembre. 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 13, 20 y 27 de diciembre de 18 a 20 horas. Dirigido 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.

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.

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.

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 15 de diciembre 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: espaciodeigualdadmariamoliner

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 seguridad COVID-19** durante las atenciones individuales y actividades grupales.

