



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“Las mujeres constituyen la mitad de la población en todos los países. Apartar a las mujeres y excluirlas de la participación en la vida política, social, económica y cultural significaría, de hecho, tanto como privar a la población de cualquier comunidad de la mitad de sus capacidades”.

Shirin Ebadi (1947), abogada y activista iraní. Primera iraní y la primera mujer musulmana en recibir el Premio Nobel de la Paz.

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

Nuestras abogadas te ofrecen **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.

1

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 continúa en este cuatrimestre 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.

2

Las actividades están dirigidas a mujeres en toda su diversidad, especificando aquellas dirigidas a toda la población.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA EN TODAS LAS ACTIVIDADES Y CONFIRMACIÓN DE PLAZA.

ESCUELA DE IGUALDAD

Generando participación en el Espacio de Igualdad, tomando conciencia y apoyando la construcción de una equidad real entre las personas.

¿Y después de cumplir los 60 qué?

¿Te gustaría ser escuchada y contar tu historia? Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer qué 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 de primera mano y tu opinión para que salga a la luz esta realidad. Hablaremos sobre todas las situaciones que has vivido y que consideras importante sean tenidas en cuenta; los cuidados, la soledad, brecha digital, las relaciones...etc. **Miércoles 1 de diciembre de 11 a 12:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Tertulias Feministas. 'Huellas borradas': El humor también es nuestro: Mujeres humoristas.

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. Responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas.

Nuestra próxima tertulia será sobre el humor para responder a la eterna pregunta y... ¿las mujeres son graciosas? La respuesta es un rotundo sí. Atrévete a conocer a mujeres cómicas, humoristas y monologuistas a lo largo de las historia sin perder la perspectiva feminista. **Martes 7 y 21 de diciembre de 17 a 18:30 horas.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Hombres por la igualdad.

¿Alguna vez has pensado que te gustaría cambiar las desigualdades de género pero no sabes por dónde empezar? ¿Consideras que como hombre puedes modificar alguna actitud para crear un mundo más justo? ¿Te gustaría sensibilizarte sobre cuestiones de género? Este es tu taller. **Miércoles 15 de diciembre de 18 a 19:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a hombres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

XV Encuentro Tejiendo redes: Mujeres y diversidad funcional.

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María Telo, María de Maeztu, Ana Orantes y María Telo. En conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el 3 de diciembre, realizaremos un encuentro para reflexionar cómo el mundo ha alejado a determinadas personas por no cumplir una serie de estándares. Así se ha creado una sociedad capacitista que deja al margen una serie de cualidades por no serle útil. Concretamente debatiremos sobre cómo las mujeres con diversidad funcional se encuentran en una mayor situación de violencia y desigualdad. **Jueves 23 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **ZOOM.**

3

Ciclo cine-fórum:

En este ciclo de cine vamos a compartir dos películas que nos acercan a la sororidad y fuerza de las mujeres unidas y a la inocencia e ingenio como fortalezas para empoderarnos. ¡Después nos quedaremos compartiendo!

- “La fuente de las mujeres”. Martes 21 de diciembre de 18 a 20 h.
- “Matilda”. Martes 28 de diciembre de 18 a 20 h.

Formato del taller: Dirigido a toda la población. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Laboratorio del deseo: Hablemos de sexualidad.

Sí, has leído bien, vamos a poner el placer en el centro y vamos a hablar de sexualidad(es). Una vez al mes os proponemos construir un espacio colectivo en el que poder compartir inquietudes, dudas, deseos, y visibilizar temas en torno a la sexualidad para poder aprender las unas de las otras. ¿Te animas? **Martes 28 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Docu-fórum: Binta y la gran idea.

En este documental Binta, una niña senegalesa de 7 años, nos cuenta la vida en el poblado, el trabajo colectivo, la escuela y la gran idea de su padre para mejorar el mundo. Es una invitación a reflexionar sobre la solidaridad, la importancia de la educación en general y de las niñas en particular, la vida sencilla, la creatividad de vivir con lo que se

tiene, cuestionar nuestros valores y estilo de vida. Después del visionado, abriremos un espacio de debate y charla. ¡Anímate a compartir! **Martes 7 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a toda la población. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Descubriendo nuestros talentos.

Para empoderarnos necesitamos conocernos, valorarnos y apropiarnos de nuestro propio ser; descubrirnos a nosotras mismas, dándonos cuenta de lo que somos y lo que podemos llegar a ser.

En este taller haremos un ejercicio de exploración de nuestras cualidades y talentos, aquellos que nos convierten en seres únicos e irrepetibles, con la idea de empezar a acercarnos a nuestro potencial y a los recursos que como seres humanos tenemos y podemos aprovechar. **Martes 14 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

ENCUENTROS DE CUIDADOS

Porque el autocuidado de tu salud y la prevención de malestares de género cotidianos son importantes como una de las vías para garantizar unas condiciones de vida y salud dignas.

Autoconocimiento femenino.

El objetivo de este taller va a ser el autoconocimiento a través de la observación y conexión con nuestro cuerpo y sabiduría

femenina. Vamos a hablar de ciclicidad, anatomía femenina y del placer, sexualidad, fortalezas y poderes femeninos, y mucho más. Vamos a resignificar y conectar con el significado de ser mujer para cada una de nosotras compartiendo en comunidad con más mujeres de quienes nutrirnos. ¿Te animas? **Los viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Arquetipos femeninos. Conociendo a las Diosas que habitan en mí.

Los arquetipos son patrones de comportamiento o pensamiento, aspectos de nuestro ser que conforman los roles que representamos y forman parte del inconsciente colectivo. En este taller vamos a conocer los diferentes arquetipos femeninos con sus diferentes cualidades y limitaciones, y os identificaremos en nosotras. Vamos a descubrir todas las mujeres que somos: Diosas, guerreras, sabias, madres... **Todos los miércoles de diciembre de 18:30 a 20h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Serie de monográficos sobre meditación: 4 prácticas y sus beneficios.

Gracias a la popularización de mindfulness, la práctica de la meditación está cada vez más presente en nuestras rutinas ¿qué son? ¿de dónde vienen? ¿cómo se hace? Aquí te contamos un poquito sobre ellas:

1. **Prácticas concentrativas o Vipassana:** aquietar la mente y aprender a verla tal

cual es, con amabilidad y sin juicios. **Martes 7 de diciembre de 19 a 20 h.**

2. **Práctica del amor benevolente o Metta:** reducir la autocrítica, conectar con la amabilidad. **Viernes 10 de diciembre de 19 a 20 h.**
3. **Práctica de la dicha altruista o Mudita:** crear un hábito contrario a la comparación y cultivar la dicha. **Martes 21 de diciembre de 19 a 20 h.**
4. **Meditación Tonglen:** cesar la evitación como estrategia y conectar con el sufrimiento y transformarlo. Integración de las 4 prácticas. **Martes 28 de diciembre de 19 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Autoestima y bienestar con "M" de mujer.

¿Te cuesta quererte y priorizarte? Espacio de encuentro en el que descubriremos la manera de poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento e identificación de los mandatos de género para fomentar de una manera consciente nuestro bienestar. **Todos los jueves de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Comunicación no violenta y asertividad.

La comunicación no violenta es aquella en la que el lenguaje empleado no hiere ni ofende ni a las demás personas ni a nosotras mismas. En este espacio semanal trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada, comunicar nuestras ideas, necesidades, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde la

autoconfianza en lugar de la culpa o la rabia.
Todos los lunes de diciembre de 12 a 13:30 h.

Formato del taller: Dirigido a mujeres.
PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.

Jugamos juntas.

¿Quieres pasar un rato divertido un viernes por la tarde? En este taller jugaremos a distintos juegos de mesa en los que fomentaremos nuestra creatividad e imaginación, aumentaremos nuestro estado de ánimo a través de la risa y ¡mucho más!
Viernes 10 de diciembre de 17:30 a 19 h.

Formato del taller: Dirigido a mujeres.
PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.

Ciclo de crecimiento personal “El poder de las decisiones”.

A lo largo de estos meses iremos recorriendo de manera participativa y vivencial un camino que nos lleve al empoderamiento y a responsabilizarnos de nuestras propias decisiones para así tener una vida más plena y satisfactoria.

- **Diciembre: Cuando te permites lo que te mereces atraes lo que necesitas.** ¿Sabes detectar tus necesidades? ¿Antepones las de las demás personas a las tuyas? En este encuentro reflexionaremos sobre el merecimiento, la importancia de hacernos responsables de nuestras necesidades y cómo aprender a priorizarlos. Esto facilitará nuestro empoderamiento sin que aparezca la

culpa. ¡No te lo pierdas! **Todos los miércoles de diciembre de 10 a 11:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres.
PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.

Fuera estrés, fuera ansiedad.

¿Estás de los “nervios”? ¿Te sientes cansada o agobiada y no sabes cómo estar mejor? En estos momentos de incertidumbre, la ansiedad y el estrés hacen aparición, pero no siempre sabemos manejarlo. En este espacio se propiciará el autoconocimiento y se darán a conocer herramientas para el bienestar y la salud. Aprenderemos a relajarnos, a manejar nuestras emociones, a cuidarnos. ¿Te apuntas?

- **Grupo mañana: Todos los martes de diciembre de 10:30 a 12 h.**
- **Grupo de tarde: Todos los lunes de diciembre de 17 a 18:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres.
PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.

El liderazgo desde la práctica: sesiones autolideradas.

Tras un año de práctica, indagación y mucha reflexión, un grupo de 5 líderes van a proponer, quincenalmente, reflexiones y tareas para desarrollar nuestro liderazgo y seguir empoderando nuestras necesidades y motivaciones, sacaremos nuestra mejor versión a relucir. **Lunes 13 y 27 de 16:30 a 17:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres.
PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.

6

Cómo ser asertivas en Navidad y no morir en el intento.

La Navidad puede ser una época del año muy divertida pero también pueden traernos algún conflicto con familiares que hacía tiempo que no veíamos. Además, pueden salir aspectos como los cuidados y la corresponsabilidad como quién se encarga de hacer la comida y de poner la mesa. En este taller utilizaremos roleplaying para saber cómo hacer frente a estas situaciones de una manera asertiva. **Lunes 20 y 27 de diciembre de 12 a 13:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Autocuidados navideños.

En este laboratorio nos proponemos descubrir herramientas para esta época clave del año. Indagaremos el establecimiento de límites, medidas de cuidado hacia una misma y cómo alejarse así del estrés. **Martes 21 y 28 de diciembre de 12 a 13:30h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

A este 2022 le pido: quererme más y mejor.

Con la llegada de estas fechas, como cada año, nos proponemos una serie de propósitos. Normalmente son hacer más deporte, dejar los malos hábitos o hacer eso que siempre tuve pendiente. En este taller os proponemos uno nuevo: querernos más a través de nuestro autoconocimiento y autoestima. **Jueves 23 y 30 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

Autodefensa, autocuidado y mi relación con mi propio cuerpo.

En este taller se pretende trabajar la autodefensa como herramienta para saber identificar y hacer frente a dichas violencias. El encuentro se dividirá en dos partes: Aunque trabajaremos técnicas, la autodefensa no solamente se centrará en aprendizajes físicos centrados en el cuerpo, sino que también trabajaremos aspectos emocionales que pueden ponernos freno ¿Por qué incidir sobre aspectos psicológicos? Para fomentar una mayor autoestima y profundizar sobre el empoderamiento colectivo sororo. El propio grupo podrá proponer temas sobre los que encuentre interés y aspectos emocionales que considere que necesite trabajar. **Jueves 2 y 9 de diciembre de 17:30 a 19h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Yoga para principiantes.

¿Siempre has querido hacer algún deporte y no has sabido por cuál empezar? ¿Te ha apetecido iniciar en yoga, pero te daba vergüenza no saber? ¿Has practicado alguna vez, pero has tenido que dejarlo? En este taller facilitaremos nociones básicas de yoga para ejercitar nuestro cuerpo y mente. Realizaremos distintas posturas básicas que nos fortalecerán, pero también crearemos espacios de meditación y relajación para autocuidarnos en el día a día. ¿Te apuntas? **Miércoles 22 y 29 de diciembre de 11 a 12 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Aprendemos a defendernos. Iniciación a Autodefensa.

Si nunca tienes tiempo para recibir unas lecciones básicas de autodefensa podemos aprovechar esta Navidad para aprender nociones iniciales para protegernos. **Jueves 30 de diciembre de 17:30 a 19h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Círculo de mujeres.

Si te gusta rodearte de otras mujeres llenas de sabiduría como tú, en este círculo nos reunimos para hablar, compartir, crecer y aprender unas de otras. A través de dinámicas como la meditación, el baile o la respiración podremos conectar con nosotras mismas y compartir desde nuestra experiencia, para juntas ir sanando la relación con el femenino. **Jueves 9 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA

Club de periódico: Las reporteras de Chamberí.

Si te gusta escribir, redactar, expresarte, que el resto pueda informarse o puedan leer tus reflexiones, crear contenido, dibujos, noticias o incluso vídeos, éste es tu espacio. En este taller crearemos contenido para publicar de

manera mensual a través de distintos medios. **Miércoles 1 de diciembre de 11 a 12:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Aprendiendo manualidades navideñas recicladas.

¡Este año no tienes que gastar mucho dinero en decoración y regalos! Vamos a prender juntas a utilizar material reciclado para decorar nuestra casa y preparar nuestros regalos de la manera más original y creativa. ¡Vamos a darle rienda suelta a nuestra creatividad y habilidad manual!. **Los jueves 16, 23 y 30 de diciembre de 18:30 a 20h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Saca a la actriz que hay en ti con la improvisación teatral.

¿Qué manera más divertida y creativa puedes encontrar para trabajar tu empoderamiento? La improvisación teatral es una herramienta que nos permite superar miedos, creencias limitantes, exigencias, gestionar emociones y sobre todo, disfrutar y conectar con el placer de jugar. **Todos los lunes de diciembre de 18 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Sembrando intenciones para el nuevo año.

En este taller vamos a conectarnos con el poder de nuestras intenciones y vamos a sembrar una semilla y decorar su maceta, simbolizando esa intención que tenemos para el nuevo año. Además hablaremos de cómo podemos alimentar y nutrir esa intención y esa semilla para que llegue a germinar y convertirse en la planta que ya es. Así que si quieres pasar un rato agradable en buena compañía y enfocándote en lo positivo, ¡este es tu taller! **Martes 14 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

DESARROLLO PROFESIONAL

El empleo se muestra como una herramienta básica para el empoderamiento y la autonomía de las mujeres.

Cuidándome me empleo.

Solemos hablar del autocuidado para nuestra vida diaria pero normalmente en el ámbito del empleo es una cuestión que se nos suele olvidar. En este taller propondremos estrategias diarias de autocuidado para mejorar nuestra empleabilidad. **Jueves 16 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Las competencias más buscadas III: planificación y organización.

Planificar tareas, organizar y priorizar para optimizar los tiempos, recursos y no sentirte bloqueada ante los imprevistos. La

productividad sigue siendo uno de los objetivos profesionales en los entornos laborales, en este monográfico, te invitamos a revisar tus habilidades y ponerlas en valor para hacer visible esta competencia, impulsando tu desarrollo profesional con confianza y autovalidación ¿Te apuntas? **Lunes 20 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Derechos laborales en la práctica: no regales tu tiempo.

Existen dinámicas muy arraigadas en las organizaciones y en los equipos de trabajo. Durante muchos años, el presentismo ha sido valorado muy positivamente. Reflexionar y cuestionar las prácticas habituales amplía nuestra perspectiva y con este monográfico queremos poner sobre la mesa prácticas mejorables y recursos para limitar los abusos. **Viernes 17 de diciembre de 18 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

MCS. MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

El proyecto MCS apoya la participación social y autonomía ciudadana para crear redes de mujeres, fomentando liderazgos positivos. Es un espacio destinado a todas aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir su sabiduría a la comunidad y generar encuentros que mejoren la calidad de vida.

MCS Escritura y lectura creativa: Palabras consentidas y compartidas.

Un espacio de encuentro, de reflexión, de expresión a través de las palabras, para crear,

entre todas, textos que nos enriquecerán y nos servirán de herramienta para nuestro empoderamiento. **Todos los jueves de 11 a 13 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

MCS Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras.

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado. **Todos los viernes de 18 a 19:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

MCS Tinta Violeta. Escritura creativa.

Taller de escritura creativa en el que las participantes crean sus propios relatos en torno a la actualidad. **Todos los miércoles de 18 a 20 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

MCS Recicla y tunea tus prendas de forma creativa.

Encuentro en el que a través de prendas que ya no usamos, confeccionaremos nuevas creaciones para reutilizar estos materiales colaborando así en el cuidado del medio ambiente. Anímate a traer tus prendas. **Todos los viernes de 10 a 12 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

MCS Empoderamiento a través de la creatividad

Espacio creativo en el que tú creas con tus propias manos, utilizando diferentes técnicas con materiales reciclados y otros. Durante este mes especial se realizarán adornos navideños con fieltro. **Martes 14 y 21 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Porque aún existe la brecha digital de género, el empoderamiento digital se propone como vía de participación para las mujeres, generando así mayor autonomía.

Mujeres aplicadas con el móvil.

Actividad dirigida a mujeres que quieran aprender a sacar el máximo partido y solventar dudas acerca de su teléfono inteligente o *Smartphone*. **Viernes 3 y 10 de diciembre de 12 a 13:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

Taller de informática básica. Iniciándonos con el ordenador.

¿Aún no te manejas con las nuevas tecnologías? ¿Piensas que es complicado o difícil y por eso no lo intentas? No te des por vencida. En este encuentro aprenderemos los pasos básicos para iniciarte con el ordenador. **Todos los miércoles de diciembre de 17 a 18:30 h.**

Formato del taller: Dirigido a mujeres. **PRESENCIALMENTE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD. PLAZAS LIMITADAS.**

10

Aula abierta de informática.

Si necesitas utilizar un ordenador para temas laborales o de cualquier otra índole puedes asistir CON CITA PREVIA el servicio del aula abierta de informática. **IMPRESINDIBLE PEDIR CITA PREVIA POR CUESTIÓN DE AFORO.**

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA CON POBLACIÓN JÓVEN

Prevención de violencia machista con personas jóvenes.

Talleres para alumnado de primaria, secundaria y bachiller donde se reflexiona sobre las maneras de construir equidad para que todas y todos podamos tener las mismas oportunidades y la prevención de violencia machista. **Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios.**

ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Síguenos a través de nuestras redes sociales **Facebook, Twitter e Instagram**, para estar al día en nuestras novedades.

*** Un espacio jurídico propio.**

Las abogadas del área jurídica de la red de Espacios de Igualdad nos irán compartiendo novedades e información de interés con diversos temas de actualidad. **Consulta nuestras redes sociales Facebook, Twitter e Instagram.**

EXPOSICIONES

***Las exposiciones están disponibles para toda la población en horario de apertura del Espacio.**

Exposición “Sanando en RED: Manos que encienden “luces”. Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a la violencia machista.

Exposición realizada desde el trabajo de creación colectiva Con el motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos hemos unido para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”. A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a la violencia machista.

“Decálogo de autocuidado: el liderazgo en el centro”.

Durante un año, las compañeras de “Lidera tu vida” han trabajado en grupo para reflexionar y poner palabras al autoliderazgo. Juntas, han creado un decálogo que nos inspira a cuidarnos.

Huellas borradas.

Exposición realizada desde el trabajo de creación colectiva con el objetivo de visibilizar a mujeres de la Historia que han sido invisibilizadas. Este trabajo surge de la investigación de cada participante de los talleres y la elección personal de la mujer sobre la que inspirarse para crear dos piezas performáticas: “Espacio ocupado” y “Cada una en su lugar”.

“Huellas de María Zambrano. Entre todas construimos espacio”.

Exposición colectiva de mujeres del Espacio de Igualdad que con sus huellas construyen cada día Espacio de Igualdad.

“Mujeres en la historia de los movimientos sociales”.

Exposición en viñetas que nos presenta mujeres referentes en movimientos sociales, políticos, en defensa de la identidad sexual, en el movimiento pacifista, pro derechos civiles, pro educación, pro derechos laborales, activismo medioambiental, pro derechos sexuales y reproductivos y contra la violencia machista.

Mujeres refugiadas. Doble discriminación.

Exposición colectiva que visibiliza la situación de las mujeres refugiadas en el mundo.

“Mujeres viajeras”.

Exposición colectiva de fotografías de viajes realizados por mujeres, creada por las mujeres que participan en el Espacio de Igualdad.

“Memoria de mujeres en el callejero de Madrid”.

Nos muestra las biografías de todas aquellas mujeres que, por distintas razones, merecieron ser homenajeadas y recordadas públicamente mediante la asignación de su nombre a una calle, una plaza, un jardín, un edificio o un monumento de la ciudad de Madrid.

Exposición fotográfica: “La tradición en mi cuerpo”.

El uso de refranes expresan un pensamiento moral, un consejo o una enseñanza y

repetidos tradicionalmente, de forma invariable, representan realidades herméticas. ¿Qué realidad muestran estos refranes para la mujer? ¿En qué sitio nos colocan? ¿Cómo impactan estos mensajes en nuestro cuerpo femenino? ¿Qué lugar encuentro en el Espacio de Igualdad María Zambrano? ¿Qué significa para mí? **Todas estas cuestiones han sido abordadas desde los talleres de danza del Espacio. La exposición muestra los procesos de investigación que derivaron de la propuesta.**

“Feminismos”.

Exposición que nos acerca a re-conocer qué es realmente el Feminismo y qué mitos existen en torno a él.

“Mujeres que dejan huella”.

Exposición que muestra pensamientos y frases célebres de mujeres que dejaron huella por el feminismo y empoderamiento de las mujeres.

12

EXPOSICIONES VIRTUALES

*** María Zambrano. La filósofa incansable.**

Descubre a María Zambrano, esta gran mujer que da nombre a nuestro Espacio. María Zambrano Alarcón fue una intelectual, filósofa y ensayista española. Su extensa obra, entre el compromiso cívico y el pensamiento poético, no fue reconocida en España hasta el último cuarto del siglo XX, tras un largo exilio.

*** Mujeres cineastas.**

En esta exposición virtual os compartimos nombres propios de mujeres con las que el mundo del cine tiene una gran deuda. Mujeres invisibilizadas que aportaron al mundo cinematográfico.

*** Exposición ‘Mujeres para no olvidar: Historias LGBTI’.**

En colaboración con los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu y María Telo, con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) os compartimos esta exposición virtual para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGBTI. La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con estas mujeres. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizando sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades.

*** “Concepción Arenal”.**

Cuando se cumplen 200 años de su nacimiento, queremos homenajear y dar a conocer la vida de Concepción Arenal, pionera del feminismo en España. Arenal se convirtió en una autoridad en materia penitenciaria y denunció la situación indigna de las personas presas. Publicó numerosas obras al respecto que tuvieron repercusión internacional. También tuvo eco su trabajo en defensa de la dignidad y los derechos de las mujeres.

Si quieres disfrutarlas manda un correo electrónico a caimujermzad@madrid.es solicitando el enlace de la exposición.

*** Hitos del movimiento feminista. Una historia de logros.**

El movimiento feminista forma parte de nuestra historia consiguiendo grandes logros para toda la humanidad, especialmente para las mujeres en toda su diversidad.

ESPACIO LANZADERA

En este espacio damos visibilidad a la creación artística de todas las mujeres de Madrid, sea cual sea la naturaleza y el soporte de la expresión artística. Porque desde el Espacio de Igualdad María Zambrano creemos y apoyamos la legitimación y visibilización de las mujeres dentro del mundo artístico. Si estás interesada en exponer tanto virtual como presencialmente, escríbenos un correo electrónico.

HORARIO DE ATENCIÓN: DE LUNES A VIERNES DE 10.00 - 14.00 / 16.30 - 20.30 horas.

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