



MARÍA MOLINER

Espacio de Igualdad

## PROGRAMACIÓN JUNIO 2022

*“Cualquiera que sea la libertad por la que luchamos, debe ser una libertad basada en la igualdad”.*

**Judith Butler (1961)**. Filósofa, activista feminista y teórica de género.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30h.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 525 69 58

**Correo electrónico:** [mariamoliner6@madrid.es](mailto:mariamoliner6@madrid.es)

**Presencialmente:** calle Honrubia, 4 (metro Congosto)

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.

Espacio de Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa de  
Vallecas

☎ 91 525 69 58

[mariamoliner6@madrid.es](mailto:mariamoliner6@madrid.es)

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





- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

## ACTIVIDADES GRUPALES

**Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.**

## VISITAS Y PASEOS:

### “Festival de Arte y Empoderamiento” Segunda Edición

En el mes de junio acaban algunas actividades en las que llevamos meses dedicando tiempo, reflexión y cuerpo. Volveremos en septiembre, pero antes de irnos de vacaciones estamos deseando enseñar a nuestros seres queridos y cercanos el proceso creativo que hemos hecho.

Por eso, hemos organizado la segunda edición de “Festival de Arte y Empoderamiento” para mostrar lo que hemos ido haciendo; representaciones teatrales, expresión corporal a través del baile, reconstrucción emocional colectiva y brujería llena de conocimiento. Aprovecharemos este festival para presentar la evolución de la exposición que ya comenzamos el pasado año: “Arte para sanarnos” en el que podréis contemplar cómo enlazamos emoción y pintura en nuestras sesiones del Espacio de Igualdad.

**Dirigido a población general.**

**Centro Cultural Zazúar**

**Jueves 30 de junio de 17:00 a 19:00 horas.**

### Exposición “Arte para sanar: segundo encuentro colectivo”

En esta exposición podremos disfrutar de los cuadros realizados por mujeres diversas de Villa de Vallecas.

Mujeres que han empezado un viaje de dentro hacia fuera. Pincelada a pincelada podremos ver la combinación de fuerza y fragilidad de cada una, de amor, de resistencia, de cuidado, de valentía... de poderío. A partir de un trabajo colectivo hemos explorado la escucha, la sensorialidad y el disfrute, y lo





hemos convertido en arte. Los cuadros que verás son una muestra del mundo interior de mujeres que se han atrevido a desvelar las infinitas capas que las envuelven.

Los miedos, los deseos y los sueños de cada una. Atrévete a sumergirte en ellos y a abrir, a partir de ellos, una puerta a los tuyos.

**Dirigido a población general.**

**Centro Cultural Zazúar**

**Inicio 30 de junio al 14 de julio. Horario de apertura del Centro Cultural Zazúar.**

## **Madrid Ciudad de las Mujeres: "Paseamos orgullosas"**

En este mes de junio, con motivo del Orgullo LGTBI, nos reuniremos para recorrer algunas de las calles y lugares más importantes en relación a la aparición y el movimiento, y recordaremos a figuras que han sido destacadas en esta lucha.

**Dirigido a toda la población.**

**Metro Villa de Vallecas.**

**Martes 28 de junio. De 11 a 14 horas.**

## **Senda "Las mujeres y las plantas"**

En esta actividad recorreremos la zona sureste del parque del Retiro para conocer diferentes especies de plantas, los mitos y leyendas que las rodean desde una perspectiva de género; así como los usos tradicionales que se les ha dado a lo largo del tiempo, especialmente de la mano de las mujeres, con el fin de empoderarse a través del conocimiento de mujeres del pasado.

Para finalizar, llevaremos a la práctica los conocimientos aprendidos elaborando un macerado de romero y lavanda en alcohol.

**Actividad coordinada con Aula Ambiental "La Cabaña del Retiro".**

**Imparte Taller: Laura Harguindey**

**Jueves 23 de junio. De 10:30 a 13 horas.**

## **¡¡Nos vamos a la piscina!!**

Queremos dar la bienvenida a junio de la manera más refrescante posible, por eso, algunos viernes pasaremos la parte más cálida de la mañana juntas en la piscina. Aprovecharemos estos encuentros para hacer de ese espacio un lugar seguro en el que compartirnos y divertirnos conjuntamente.

**En colaboración con Piscina Municipal Cerro Almodóvar.**





### **Entrada principal de la Piscina Municipal Cerro Almodóvar.**

**Viernes 10 y 24 de junio. De 12 a 14:30 horas.**

### **“Descubriendo la historia feminista de Madrid”**

Este mes nos encontramos con las y los participantes del grupo QuedaT para llevar a cabo una ruta por el centro de Madrid. Descubriremos, a través de diferentes juegos y dinámicas, rincones en los que se han fraguado diversas luchas feministas a lo largo de la historia, mientras creamos lazos y pasamos una tarde divertida juntas.

**En colaboración con QuedaT.**

**Metro Villa de Vallecas.**

**Martes 28 de junio. De 17 a 20 horas.**

### **CICLOS DE CINE:**

#### **“Cineclub”**

Continuamos con nuestro “Club de cine” para mujeres dedicado a disfrutar del cine y compartir reflexiones en torno a este arte. 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.

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 23 de junio. De 17:30 a 20 horas.**

## **ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.**

**Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

### **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

#### **“Sesión Informativa Recursos y Derechos víctimas de violencia de género y personas de su entorno”**

La información es poder, por ello desde nuestro Espacio de Igualdad nos surge la necesidad de facilitar, actualizar y recopilar la relación de organismos, recursos y servicios que acrediten las



situaciones de violencia de género, así como un repaso a los derechos reconocidos por la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre y otras normas aplicables

**Actividad realizada en colaboración con Centro de Día Vallecas. Grupo cerrado.**

**Miércoles 8 de junio. De 12:30 a 14 horas.**

## **Sesión Informativa: “Herramientas y Recursos ante la Violencia de Género profesionales del Tercer Sector”**

Abrimos un espacio virtual en el que facilitar, actualizar y recopilar la relación de organismos, recursos, servicios y herramientas que podemos activar ante la violencia de género. Además, lo acompañaremos con un repaso a los derechos reconocidos por la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre y otras normas aplicables. Si tu profesión está ligada al Tercer Sector o tienes interés en conocer cómo funciona esta red, eres bienvenida/o.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 15 de junio. De 10 a 12 horas.**

**Online.**

## **ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO**

**Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.**

### **BIENESTAR FÍSICO:**

#### **“Ejercicios al aire libre”. 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.

**Viernes 3 y 17 de junio. De 10:30 a 12 horas.**

#### **“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.**

### **“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, este mes 2 y 16 de junio. Dos grupos.**

**Grupo 1: De 11:30 a 12:30 horas.**

**Grupo 2: De 16:30 a 17:30 horas.**

### **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

#### **“Espacio de crecimiento: fuerza y creatividad”**

A consecuencia de las diferentes violencias a las que estamos expuestas las mujeres, os proponemos un conjunto de sesiones dirigidas a fortalecer nuestra capacidad de protegernos frente a las diferentes violencias y peligros. Lo haremos trabajando nuestra parte emocional en un ciclo dirigido a fortalecer de manera consciente, activa y respetuosa procesos de cambio para sentirnos fuertes y capaces de defendernos. Exploraremos juntas diferentes técnicas manuales y artísticas, y practicaremos entre nosotras para desarrollar estrategias frente al miedo.

**Los lunes 6, 13, 17 y 20 de junio. De 18:30 a 20 horas.**

#### **“Conciencia y autocuidados frente a los malestares cotidianos: estiramientos, respiraciones y relajación”**

¿Crees que te cuesta relajarte? ¿Te gustaría aprender alguna técnica que te ayude a encontrar esa calma necesaria? Si nos acompañas y te apuntas a este taller, trataremos de compartir distintos ejercicios de estiramiento que, junto a respiraciones conscientes y visualizaciones guiadas, podrán facilitarte a bajar las pulsaciones y encontrar un poco de tranquilidad ante tanto ruido externo.

Si quieres conectar contigo misma mientras compartimos tiempo en grupo, apúntate y participa en estas dos sesiones.

**En colaboración con CMS Villa de Vallecas.**

**Lunes 6 y 20 de junio. De 16:30 a 18 horas.**





## “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 ancestras!

**Miércoles 8 y 22 de junio. De 18:30 a 20 horas.**

## Grupos terapéuticos de mujeres

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres. 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.

### “AVE FÉNIX”

**Grupo cerrado.**

**Lunes 6, 13, 20 y 27 de junio. De 18:00 a 20 horas.**

### “VIOLETAS GUERRERAS”

**Grupo cerrado.**

**Jueves 2, 16 y 30 de junio. De 10 a 12 horas.**

## “Y después de los 60, ¡¡mucho más!!”

Como cada mes, os proponemos un espacio y un tiempo para que, desde nuestra juntanza, pongamos voz a lo que nos interesa, nos preocupa, nos interpela y nos hace vibrar a las mujeres mayores de 60 años. ¡Bienvenida!

**Actividad dirigida a mujeres mayores de 60 años.**

**Martes 14 de junio. De 10 a 12 horas.**

## “Entrenamiento mental para mujeres”





Optimización de los procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración y comprensión, intentando lograr un cambio en la vida de las usuarias a partir de empoderamiento, en un espacio de seguridad, desarrollándose desde una perspectiva de género, entiendo las cargas mentales y responsabilidades adjudicadas a las mujeres.

Ciclo de 11 sesiones a desarrollar en 5 meses impartidas de forma quincenal.

**Lunes 13 y 27 de junio. De 16:30 a 18 horas.**

## “Gestión de la culpa”

Taller que tiene como objetivo definir la culpa, conocer los tipos de culpa que sentimos y analizar cómo la estructura patriarcal genera en las mujeres un mayor grado de culpa.

Así mismo se proponen herramientas desde la perspectiva género que permite a las mujeres tener una mayor conocimiento y control ante las situaciones que les provocan dicha emoción.

**En colaboración con Fundación Mujeres, Proyecto Ciudadanas.**

**Jueves 9 de junio. De 10 a 12 horas.**

## “Mejorando mis habilidades sociales”

Apúntate a este taller si quieres pensar colectivamente qué son las habilidades sociales, cuál es su importancia y cómo podemos acercarnos a modelos más asertivos y respetuosos en nuestro día a día.

Juntas veremos la conexión entre habilidades sociales y el papel que las mujeres activamos ante eventos o encuentros sociales, cómo la educación juega un papel fundamental en ello, y cómo transitar a modelos de comunicación más eficientes.

**En colaboración con Fundación Mujeres, Proyecto Ciudadanas.**

**Jueves 23 de junio. De 10 a 12 horas.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Radio: “Nuestra voz”

¿Te gusta la radio y la comunicación? ¿Piensas que tienes cosas importantes que decir y quieres aprender a hacerlo de manera divertida y colectiva? Comenzamos el año con un taller de radio para mujeres que quieran aprender cómo se hace un programa de radio y quieran hacer uno. Juntas conoceremos cómo funciona la radio y crearemos un programa donde las mujeres de Vallecas tengamos voz y podamos contar nuestras historias.

**Todos los jueves. De 12 a 14:30 horas.**





En colaboración con “Radio Vallekas”.

### 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.**

### “Club de lecturas Feministas”

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 14 y 28 de junio. De 16:30 a 18:15 horas.**

### “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 1, 15 y 29 de junio. De 16:30 a 18 horas.**

### “Coro de mujeres: Alzar la voz”

Vuelve el coro de mujeres del Espacio de Igualdad María Moliner. Si te gusta cantar o quieres aprender, es el momento de probar. No hace falta saber cantar, mediante técnicas creativas y de escucha aprenderemos a conocer y conectar con nuestra voz de manera colectiva.

**Miércoles 1, 15 y 29 de junio. De 12:00 a 14 horas.**

### EMPODERAMIENTO LABORAL:

#### Itinerario de empleo: “Habilidades y competencias para el empleo”

Espacio de Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa de  
Vallecas

☎ 91 525 69 58

[mariamoliner6@madrid.es](mailto:mariamoliner6@madrid.es)

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



¡Rompamos las barreras que afectan a nuestra búsqueda de empleo!

Establece tu objetivo laboral y trabaja para conseguirlo, diseña tu estrategia de búsqueda de empleo, aumenta tu nivel de empleabilidad, pon en valor tus habilidades y competencias y encuentra las técnicas de búsqueda de empleo más adecuadas para ti.

**En colaboración con Fundación Mujeres, Proyecto Cuidadas.**

**Los lunes, jueves y viernes del 6 hasta el 24 de junio. De 10:00 a 13 horas.**

## **EMPODERAMIENTO DIGITAL:**

### **“Mujeres seguras frente al mundo virtual”**

Las nuevas tecnologías pueden aportar múltiples oportunidades y beneficios. Sin embargo, también surgen nuevos riesgos. Por eso, os proponemos este taller en las que, juntas, conoceremos los mitos y las realidades que podemos encontrarnos en internet y cómo aprender a movernos por la red virtual sintiéndonos seguras.

Apúntate a estas dos sesiones para empezar a caminar seguras por el mundo virtual.

Tráete tu smartphone u ordenador portátil y practicamos juntas.

**Miércoles 8 y 22 de junio. De 16:30 a 18:00 horas.**

### **“Reducción de brecha digital: funciones y herramientas de tu teléfono móvil. Nivel básico”**

¿Te cuesta entender algunas de las funciones que tiene tu Smartphone? En este taller desglosamos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso.

\*Imprescindible traer cada una su Smartphone.

**En colaboración con Fundación Mujeres, Proyecto Cuidadas.**

**Martes 7 y 21 de junio. De 16:30 a 18 horas.**

### **Identificación electrónica: Adquiere tu certificado digital**

Cada vez existen más trámites que deben realizarse de forma digital. Por eso, puede ayudarnos obtener nuestro certificado digital, que además de mantenernos conectadas, puede ahorrarnos tiempo y frustraciones.

\*Imprescindible traer ordenador portátil

**Martes 7 y 21 de junio. De 10:30 a 12:30 horas.**

## **EMPODERAMIENTO JURÍDICO:**

**Espacio de Igualdad**

**MARÍA MOLINER**

**Calle Honrubia, 4**

**Distrito de Villa de  
Vallecas**

**☎ 91 525 69 58**

[mariamoliner6@madrid.es](mailto:mariamoliner6@madrid.es)

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





## “¿Has pensado alguna vez en divorciarte? Derechos y Cuidados durante el proceso”

En este taller resolveremos tus dudas en aspectos jurídicos, psicológicos y emocionales, profundizaremos en cuestiones que habitualmente plantean miedos o incertidumbres ante la posibilidad de separarse.

**Miércoles 29 de junio. De 10 a 12 horas.**

## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### “Arteterapia comunitaria”

Continuamos en el mes de junio con nuestro encuentro mensual en el que mejorar nuestra salud emocional y mental a través de herramientas artísticas y creativas.

**Grupo cerrado. Actividad realizada en colaboración con Centro Menni Vallecas.**

**Viernes 24 de mayo. De 12 a 13:00 horas.**

### “Mesa de trabajo: Salud Mental y Género”

Las compañeras del Espacio de Igualdad María Moliner, junto a las compañeras del Centro MENNI de Vallecas, del Centro de Día Vallecas y del equipo del EASC; abrimos un espacio de reflexión y diálogo entre los recursos que trabajamos el Género y/o la Salud Mental, para abordar la intersección entre estos dos parámetros vitales que, como sabemos, atraviesan las vidas de las personas con las que trabajamos.

**Dirigido a profesionales.**

**Miércoles 22 de junio. De 12 a 13:30 horas.**

### “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.



**Dirigida a profesionales.**

**Miércoles 8 de junio. De 12 a 14 horas.**

### **“Taller literario con el Centro de Día Vallecas”**

Continuamos nuestros encuentros literarios con los que, a través de la lectura compartida, pensamos, compartimos y escuchamos distintos focos de cada una de nosotras/os. Aprovechamos este mes de junio para dedicar nuestro espacio de lectura a aprender sobre las transformaciones que han hecho las mujeres para conseguir la igualdad y defender sus derechos.

¿A quién leeremos esta vez?

*“Pies para que los tengo si tengo **libros** para volar.”*

**Dirigido a mujeres y hombres del Centro de Día de Vallecas.**

**Miércoles 22 de junio. De 12:30 a 13:30 horas.**

### **“Empoderamiento jurídico para mujeres de Cañada Real (Sector 6)”**

Una vez al mes, desde el Área Jurídica del Espacio de Igualdad realizamos un encuentro con mujeres residentes del Sector 6 de la Cañada Real. En este espacio resolvemos dudas jurídicas y aprendemos herramientas útiles para la defensa de sus derechos.

**Actividad realizada en colaboración con Cruz Roja.**

**Instalaciones de Cruz Roja en Sector 6.**

**Lunes 27 de junio de 10 a 14 horas.**

### **“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 [mariamoliner6@madrid.es](mailto:mariamoliner6@madrid.es) o pasándote por el centro.**

