



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

*«El problema del género es que describe cómo debemos ser en vez de reconocer quiénes somos.»*

**Chimamanda Ngozi Adichie**, escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.

### 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.

Espacio accesible para personas con discapacidad.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

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

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 428 11 85

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

**Presencialmente:** C/Comandante Fontanes, 8 Esq. General Ricardos 50 (Metro Urgel o Marqués de Vadillo)

## 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.
- **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.

2

## ACTIVIDADES GRUPALES

### ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

**‘Huellas borradas’: Especial 25 Julio, Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.**

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. Responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas. Este mes conmemoramos el **25 Julio, Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.**

- **Conociendo a... Chimamanda Ngozi Adichie. Martes 5 de julio de 17:30 a 19 h.**
- **Conociendo a... Shirley Campbell Barr. Martes 12 de julio de 17:30 a 19 h.**

Formato disponible presencial y online a través de Zoom.

Dirigido a toda la población.

## Cine-fórum “Chicas nuevas 24 horas”

En conmemoración al **30 de julio es el Día Mundial Contra la Trata de Personas**, visionaremos **Chicas nuevas 24 horas**, que nos muestra paso a paso cómo montar un negocio que mueve 32 mil millones de dólares al año. Un negocio en el que todo son ganancias, pues el cuerpo de una mujer, si es joven y se cuida, puede llegar a venderse en múltiples ocasiones durante el mismo día, incluso contra su voluntad. ¿Quieres aprender este negocio? ¿Quieres formar parte de él? ¿O únicamente quieres mirar?. Chicas nuevas 24 horas no es un documental único por mezclar el falso documental con la investigación a través de cinco países, sino por colocar el punto de vista en la mirada perversa del gran negocio que significa la esclavitud sexual.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 6 de julio. De 17:00 a 18.30h.**

**Formato disponible presencial y online a través de Zoom.**

3

## Taller de sexualidad: Mi placer es importante

La sexualidad continúa siendo un tema tabú en la sociedad y sobre todo para las mujeres. Os proponemos pasar un ratito hablando de la importancia de la sexualidad, de las diferentes formas que tenemos de vivirla y poder seguir descubriéndonos poco a poco.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 21 y 28 de julio. De 18:30 a 20h.**

**Formato disponible presencial y online a través de Zoom.**

## El humor también es nuestro. Autoras de cómics y humoristas.

¿Quieres pasar una tarde “muerta de la risa”? Anímate a conocer a las cómicas y humoristas de moda. Porque desde el humor también se puede hacer activismo feminista.

**Dirigido a mujeres.**

**Los miércoles 20 y 27 de julio. De 18:30 a 20h.**

**Formato disponible presencial y online a través de Zoom.**

## El trabajo doméstico es un trabajo digno.

Muchas mujeres se han tenido que dedicar a las tareas del hogar sin recibir un salario a cambio. ¿Qué ha pasado ahora que las mujeres tienen acceso a puestos de trabajo fuera del hogar? ¿Quiénes son las que cuidan? Con motivo del **22 de Julio, Día Internacional del Trabajo Doméstico**, os proponemos visualizar una serie de cortos para poner cara a trabajadoras del hogar, visibilizando así el Trabajo Doméstico y conociendo la parte más humana del este ámbito.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 21 de julio de 18:30 a 20 h.**

**Formato online a través de Zoom.**

**En colaboración con los colectivos “Las Mariposas Monarcas Migrantes” y “Territorio Doméstico”; el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez, Juana Doña, María Zambrano y Elena Arnedo.**

## Cine de verano, con gafas moradas

¿Te gusta el cine? En estos encuentros te proponemos un visionado de una película y un espacio de tertulia posterior, en el que nos enriqueceremos de manera conjunta desde una perspectiva de género.

Las películas propuestas pueden encontrarse en el catálogo de las Bibliotecas Municipales de Madrid.

- **La boda de Rosa**

A punto de cumplir 45, Rosa se da cuenta de que ha vivido siempre para los demás y decide marcharse, dejarlo todo y apretar el botón nuclear. Quiere tomar las riendas de su vida y cumplir el sueño de tener un negocio propio. Pero pronto descubrirá que su padre, sus hermanos y su hija tienen otros planes, y que cambiar de vida no es tan sencillo si no está en el guion familiar.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 1 de julio. A las 17:30.**

- **Salir del ropero**

Dos mujeres rondando los 70 años deciden contarles a sus familias que son lesbianas y casarse. ¿Resultado? Un caos de aúpa y la boda de una nieta pendiente de un hilo.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 26 de julio. De 18 a 20h.**

## EXPOSICIONES

### **Ningún trato con la trata.**

En conmemoración al **30 de Julio, Día Mundial Contra la Trata de Personas**, compartiremos este espacio interactivo para concienciar y visibilizar sobre el delito de trata de personas, así como las complejas realidades de las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual.

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del Espacio.**

5

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

Conmemorando el **28 de junio, Día Internacional del Orgullo LGTBI**, os presentamos esta exposición 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.

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del Espacio.**

### **Exposición ‘¿Sabías que...? Aprendemos sobre la salud de las mujeres’**

Acércate a ver esta exposición en el que se presentan diferentes informaciones sobre la salud de las mujeres. El Día Internacional de la Salud para las Mujeres se celebra el 28 de mayo de cada año, con el objetivo de denunciar y hacer frente a diversas enfermedades y padecimientos que sufren las mujeres en todo el mundo.

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del Espacio.**

## 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

#### Amiga, nos damos cuenta juntas. Cómo identificar una relación tóxica.

En una relación de pareja tóxica y de dependencia emocional lamentablemente se generan algún tipo de malos tratos. Como mujeres podemos tener dudas sobre si las relaciones que hemos vivido o estamos viviendo pueden estar dándose dinámicas insanas para nosotras. También podemos dudar de si alguna amiga, conocida, hija o familiar puede estar viviendo una relación tóxica. En este taller exploraremos las relaciones afectivas a través de juegos y dinámicas que nos harán reflexionar y cuestionarnos qué tipo de relaciones estamos viviendo o hemos vivido, poniendo el foco en cómo funcionan esas dinámicas de maltrato en una relación afectiva, compartiendo entre todas estrategias para salir de ellas.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 27 de julio. De 12 a 13:30h.**

#### Yo, mí, me, conmigo

Trabajar el autocuidado, el respeto y tener una relación sana hacia una misma parece algo esencial, pero no siempre es sencillo poder llevarlo a cabo. Te invitamos a pasar un rato en grupo donde poder hacer una reflexión tanto interna como social hacia aquellos factores que afectan nuestra autoestima y trabajar diferentes herramientas para poder fortalecerla.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 29 de julio. De 18 a 20h.**

#### El enfado y las mujeres

¿Qué relación tienes con el enfado? ¿Qué dinámicas han establecido las mujeres a lo largo de la historia con el enfado? ¿Te han dejado mostrar tu enfado o, sin embargo, sientes que lo has tenido que ocultar? En este taller te proponemos más preguntas que respuestas, pasando por ejercicios prácticos para gestionar el enfado.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 21 y 28 de abril de 12 a 13:30 h.**

## EXPOSICIONES

### “Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista”

Esta exposición quiere visibilizar 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. Se programan visitas para asociaciones y centros educativos que incluyen una charla de sensibilización.

**Dirigido a toda la población**

**Del 1 de enero al 30 de diciembre. En horario de apertura del centro.**

7

## HOMBRES POR LA IGUALDAD

## EXPOSICIONES

### Machímetro. El termómetro de la violencia machista.

El grupo de hombres del Espacio de Igualdad nos hacen repensar y darnos cuenta de todos los machismos normalizados en nuestro cotidiano a través de este termómetro en el que se visibilizan diversas conductas desigualitarias. Porque todos somos machistas, pero ¿te animas a cambiarlo?

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del Espacio.**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### BIENESTAR FÍSICO

#### En marcha: caminando juntas por Madrid Río

¿Te apetece formar un grupo para salir a caminar por las mañanas? Iniciamos este encuentro en el que disfrutaremos de paseos por Madrid Río y conoceremos algunos estiramientos para aumentar nuestro bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 15, 22 y 29 de julio. De 10 a 11:30h. Punto de encuentro en Puente de Toledo, Glorieta de Marqués de Vadillo.**

#### Activándonos con deportes alternativos

Taller de iniciación a los deportes predeportivos, en este taller disfrutaremos a la vez que nos ponemos en forma. Además, en cada sesión **se darán a conocer a mujeres** que han sido **relevantes en el deporte** y han sido invisibilizadas.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 14, 21 y 28 de julio. De 10 a 11:30h.**

**Actividad que se realizara en los parques cercanos al Espacio de Igualdad. Recomendación traer gorra para el sol.**

#### Bailamos para empoderarnos

En este encuentro jugaremos y aprenderemos coreografías sencillas para ponernos en forma y activar nuestro cuerpo mediante la danza en un ambiente de diversión. Nos ponemos a mover el esqueleto para reivindicar nuestro bienestar físico y tomar conciencia de la importancia de nuestro autocuidado. Creemos redes y conectemos con nuestro disfrute. Porque nos los merecemos.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 5, 12, 19 y 26 de julio. De 11 a 12:30h.**



## Biodanzando entre nosotras

Atrévete a danzar la vida. Os animamos a disfrutar entre todas con música y baile. Si te apetece compartir un rato distendido y conectar con tu vitalidad a través de diferentes tipos de danzas, éste es tu taller. Está demostrado que bailar aumenta nuestra salud física y emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4 de julio de 18 a 20h.**

## Espacio de relajación: Nos damos un respiro

Encuentros en los que aprenderemos y pondremos en práctica diferentes técnicas de relajación y autocuidado.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 19 a 20h.**

**Formato disponible presencial y online.**

## Meditación en movimiento

Encuentro en el que aprenderemos a conectar nuestro cuerpo y nuestra mente a través del movimiento. Reflexionaremos sobre la importancia de estar presente para poder seguir construyendo vínculos que nos permitan acompañarnos ante cualquier contratiempo, así como en nuestras tareas cotidianas.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 6 y 13 de julio. De 18:30 a 20h.**

## Los cuidados en el centro: Automasaje y relajación

Para poder cambiar la mirada y llegar a una sociedad sostenible e igualitaria, tenemos que redefinir y revalorar los aspectos que forman la base de nuestra sociedad. Desde el eco feminismo se nos plantea poner la vida y los cuidados en el centro. En este encuentro, conoceremos cuáles son los beneficios

de la relajación y cómo iniciarnos en su práctica. Además, conoceremos diferentes técnicas de automasaje para nuestro bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 1 de julio. De 10:30 a 12h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taichi**

¿Alguna vez has practicado el Taichi? Es un ejercicio que te aporta relajación y que favorece la reducción del estrés y la ansiedad. Sus movimientos lentos y acompasados con la respiración, proporcionan un bienestar físico y emocional. Dedícate un espacio semanal para cuidarte. Porque te lo mereces. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles de julio. De 11 a 12h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Yoga**

Grupo autogestionado de mujeres que ponen en práctica los ejercicios aprendidos a lo largo de su experiencia recibiendo clases de yoga. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupos cerrados.**

**Grupo II: los martes y jueves de julio. De 11:30 a 12:30h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Baile**

Grupo autogestionado y organizado por mujeres en el que se practican coreografías sencillas para mantenerse en forma. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Grupo de baile “La Revolución”: los lunes de julio. De 18 a 19:30h.**

**Grupo de baile “Las Bailongas”: los viernes de julio. De 18 a 19h.**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL**

## Salidas veraniegas

- **¡Nos vamos a la piscina!**

Llega el veranito y con él el calor. Saca el bañador o el bikini del armario, coge tu toalla que nos vamos a la piscina. Os animamos a seguir compartiendo juntas, creando redes entre nosotras. Si quieres puedes traer algún juego. Iremos todas juntas a la Piscina Municipal Blanca Fernández Ochoa (La Mina) C/ MONSEÑOR OSCAR ROMERO, 41. Plazas limitadas. Imprescindible inscripción previa.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo mañana: jueves 7 de julio de 10 a 14:30h.**

**Grupo tarde: martes 19 de julio de 16:30 a 20h.**

- **Visita al Jardín Botánico**

¿Te apetece pasar una tarde rodeada de naturaleza? En este encuentro visitaremos juntas el Jardín Botánico y aprenderemos sobre la diversidad y variedad de plantas que lo habitan, además conoceremos a mujeres botánicas pioneras en la investigación científica.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 12 de julio de 18 a 20h. Entrada gratuita.**

## Risoterapia veraniega

En este encuentro descubriremos cómo la risa es una vía catártica que nos ayuda a deshacernos de la ansiedad y a ponernos en contacto con nuestra parte más espontánea

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 8 de julio. De 18:30 a 20h.**

## Píldoras positivas para mi bienestar

Conoce diferentes técnicas para que tu mente logre el bienestar a través del pensamiento positivo.

**Dirigido a mujeres.**

**Los lunes 11 y 18 de julio. De 18:30h a 20h.**

## **Pintado Mandalas, construyendo sororidad**

¿Sabes lo que es la sororidad? En este espacio creativo te animamos a pintar de manera conjunta mandalas trabajando este concepto a través de ellos. Pintar y dibujar mandalas es una técnica de relajación y meditación excelente que además potencia nuestra creatividad. Pásate por el espacio para poder disfrutar de un espacio de tranquilidad y meditación.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo I: Lunes 11 y 18 de julio. De 12 a 13:30h.**

**Grupo II: Miércoles 20 de julio de 11:15 a 12:45h.**

12

## **Potenciando nuestro pensamiento divergente. Estimula tu creatividad.**

¿La creatividad es innata o es algo que podemos ir entrenando? Sin darnos cuenta vamos funcionando en automático y reaccionamos en vez de responder. En este espacio trabajaremos nuestro pensamiento divergente de manera divertida como herramienta para la toma de decisiones en nuestro día a día.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 7 y 14 de julio. De 11 a 12:30h.**

## **Herramientas prácticas para gestionar nuestras emociones**

¿Sabes identificar tus emociones y poner nombre a lo que sientes? Si la respuesta es no, ¡éste es tu taller! Aprenderemos juntas claves prácticas para identificar y gestionar nuestras emociones y mejorar nuestro equilibrio emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 22 de julio. De 18 a 20h.**

## **¿Y tú cómo te relacionas? Mejora tus relaciones interpersonales.**

Las relaciones son fuente de enriquecimiento pero también de malestares si tenemos dificultad en identificar lo que no nos gusta o nos genera conflicto. En este encuentro reflexionaremos sobre cómo hemos aprendido a relacionarnos, generando entre todas estrategias más sororas y sanas para ganar mayor bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4 y 11 de julio. De 17 a 18:30h.**

## La gestión de conflictos como fuente de aprendizaje y crecimiento

Conocernos mejor a través de las situaciones de conflicto, identificando nuestras emociones, así como los automatismos y sus consecuencias en nuestras relaciones. Aprenderemos a expresar nuestras necesidades, así como a vivir el conflicto de una manera más natural y enriquecedora.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 10:30 a 12h.**

## Entrena tu mente, disminuye tu ansiedad

Actividad en la que estimular nuestra mente y desarrollar nuestro cerebro a la vez que nos liberamos de bloqueos y ansiedades, que en muchas ocasiones nos vienen de cómo nos han dicho que tenemos que ser las mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo mañana: Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de julio. De 10:30 a 12h.**

**Grupo tarde: Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 17:30 a 19h.**

## Recupera la vitalidad que llevas dentro

Taller en el que conectaremos con nuestro entusiasmo, nuestras ilusiones y nuestra fortaleza interior, así como encontrar algunas claves para mantenerlas en el tiempo. Aprenderemos y practicaremos técnicas que nos hagan reconectar con nuestra vitalidad.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 5 y 12 de julio. De 18:30 a 20h.**

## Recursos para mejorar nuestra autoestima

Taller en el que potenciaremos y desarrollaremos la autoestima y el autoconocimiento con la finalidad de aumentar la seguridad en nosotras mismas.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 6, 13 y 20 de julio. De 12 a 13:30h.**

## Mujeres jugando en red

¿Te apetece conocer a gente nueva y distenderte un poco de la monotonía? En este espacio ampliaremos nuestras redes sociales y aprenderemos diferentes juegos de mesa como un medio para ir haciendo nuevas amistades. ¿Te animas?

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 13, 20 y 27 de julio de 10:30 a 12:00h.**

14

## Mindfulness. Ciclo III- Bienestar

Dirigido a mujeres que deseen practicar la atención y conciencia plena. Aprenderemos a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias.

**Dirigido a mujeres.**

- **Grupo mañana: lunes 4, 11 y 18 de julio. De 11:30 a 12:30h.**
- **Grupo tarde: miércoles 6, 13 y 20 de julio. De 19 a 20h.**

## Mindfulness y la conciencia corporal

Descubriremos cómo la práctica habitual de Mindfulness nos ayuda a consolidar la conexión entre nuestro cuerpo y nuestros pensamientos, aprendiendo a restablecer la comunicación con el cuerpo. Esto nos facilita aumentar no sólo nuestro bienestar físico sino también psicológico y emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 27 de julio de 18 a 20h.**

## Juntas contra el estrés en verano.

Cuidarse una misma es la base para construir una autoestima sana. En este espacio exploraremos y practicaremos diferentes técnicas de autocuidado y conoceremos claves prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad.

**Dirigido a mujeres.**

- **Recargando las pilas de cara al verano. Martes 5 de julio. De 10:30 a 12h.**
- **Claves prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad. Martes 12 de julio. De 10:30 a 12h.**
- **Gestión del tiempo para autocuidarnos. Martes 19 y 26 de julio. De 10:30 a 12h.**

## **Danza libre, empodérate con el movimiento**

Encuentro para bailar, encontrarnos en el movimiento, en el ritmo, sin la presión de seguir ningún paso, encontrándote con tu propio ritmo interior, contigo misma y soltar tensiones. Saca tu lado más espontáneo y atreverte a movilizar esas partes del cuerpo que habitualmente no mueves.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 15 de julio de 18 a 20h.**

15

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Cuentos para alimentar el alma**

En este espacio de autoaprendizaje, mujeres diversas se reúnen para descubrir juntas cuentos y leyendas como vía de autoconocimiento. Comparten sus sentires y reflexionan en torno a cómo les influyen los temas que aparecen en ellos. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Los viernes de julio. De 10 a 11 h. Online a través de Zoom.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Gimnasia para el cerebro**

Encuentro de mujeres que se reúnen a través de la plataforma de videoconferencia Zoom, para practicar de manera grupal los ejercicios de estimulación cognitiva aprendidos y otros que ellas mismas van aportando. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado. Los miércoles de julio. De 12 a 13h. Online a través de Zoom.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: En busca de las letras**

Encuentro autoorganizado de mujeres que apoyadas por una lideresa refuerzan su conocimiento en gramática y lengua española. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Los jueves de julio. De 17:30 a 18:30h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Nos divertimos juntas en fin de semana.

¿Te apetece conocer a otras mujeres y pasar la tarde del sábado entre amigas? Un grupo de mujeres diversas se reúnen en fin de semana para divertirse juntas con diferentes planes de ocio gratuitos. Si tienes interés ponte en contacto con nosotras para enterarte de la siguiente salida. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Fines de semana (pregunta en la recepción para la próxima salida).**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Grupos de apoyo emocional

Grupos de mujeres que tras finalizar su proceso de empoderamiento personal siguen trabajando en su autoapoyo y gestión emocional juntas. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupos cerrados.**

**Los martes de julio. De 18 a 20h.**

**Grupo I Mi rincón favorito.**

**Grupo II Latiendo juntas.**

**Grupo III Mujeres Semilla.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Creando con los cinco sentidos

¿Te gustan las manualidades? En este taller nos dejaremos llevar por los cinco sentidos para que nos inspiren en las creaciones artística. No necesitas que sepas dibujar, solo dejarte llevar. ¿Te animas a dejar volar tu imaginación?

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 13, 20 y 27 de julio de 17 a 18:30h.**



## Jugando en el escenario: teatro creativo

En este taller nos iniciaremos a través de juegos, expresión corporal e improvisación en el teatro. Si quieres sacar tu parte más espontánea y divertida, apúntate, te esperamos.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 12, 19 y 26 de julio de 12 a 13:30h.**

## Verso revolucionario

¿Te gusta la poesía? ¿Te gustaría poder escribir poesía, pero crees que no vas a ser capaz? En el Espacio Lourdes Hernández creemos que existen muchos tipos de poesía, pero que todas tienen algo en común: es reivindicativa y emocional. Por ello en el taller trabajaremos desde el lenguaje poético para poder realizar creaciones que nos ayuden a liberar nuestros sentimientos y emociones.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 8 y 15 de julio de 11 a 12:30h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Tejemos juntas

Grupo de mujeres que se reúnen para tejer con la práctica de ganchillo. Un espacio para intercambiar puntos y disfrutar entre todas. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupos cerrados.**

**Grupo ganchillo: los lunes de julio. De 17:30 a 19h.**

**Grupo Amigurumis: los miércoles de julio. De 17:30 a 19:30h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Patchwork

Encuentro en el que se aprende la técnica el *Patchwork* para realizar diferentes producciones como: mantas, bolsos, cojines, etc. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Los martes de julio. De 10:30 a 12:30h.**

## Exposición “Liberación: Líneas de vida”

Las compañeras del taller de arteterapia Sanando con arte, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de las redes entre mujeres a través de esta exposición. *El tejido constante de una red sorora, por la transformación de nuevas y mejores vidas, de nosotras las mujeres; de una sociedad que no prescinde de ellas y que juntas redirigimos las prácticas acordes al ser humano que somos. Líneas de vida que se cruzan y que siguen en la co-construcción a través de lazos fraternos. Día a día y acción tras acción, liberamos una gota de nuestro néctar artístico, como un saber con el que tejemos nuestros capullos, en donde nos transformamos a nuestro ritmo, a nuestra forma, como una metamorfosis dentro del cuerpo propio.*

**Dirigido a mujeres. En horario de apertura del Espacio.**

18

## EMPODERAMIENTO LABORAL

### Reinventarnos profesionalmente

¿Estás pensando en hacer un cambio profesional? Bien por deseo nuestro, bien por “exigencias del guion” a veces es importante iniciar una nueva andadura profesional. Ven y descubre las claves que debes conocer para iniciar ese cambio o reinversión profesional.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 14 de julio. De 10 a 11:30h.**

### Autoestima y autoconocimiento para la búsqueda de empleo

Encuentro dedicado a conocernos mejor a nosotras mismas. Somos mucho más que lo que escribimos en nuestro curriculum. Identificaremos nuestros logros y talentos y así poder poner en valor todo nuestro potencial y manejarnos con confianza en el proceso de búsqueda de empleo.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 19 de julio. De 10 a 11:30h.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### Aplícate con el móvil

¿Tienes un smartphone o teléfono inteligente y no te apañas con él? Te animamos a descubrir todo lo que tu móvil puede hacer por ti. Porque en la era digital, nosotras no nos quedamos atrás.

- **NIVEL BÁSICO: Uso básico del móvil. Aprendiendo a sacar partido a ‘WhatsApp’**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4 de julio. De 12 a 13:30h.**

- **NIVEL AVANZADO: Aprendiendo a utilizar 'Facebook'**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 11 y 18 de julio. De 12 a 13:30h.**

## **Googoleando por la red. Descubre todas sus aplicaciones**

Google es más que un buscador, pero muchas veces no entendemos las diferentes aplicaciones que este nos ofrece. Ven al espacio para poder sacarle mayor partido a las diferentes herramientas que nos ofrece.

**Dirigido a mujeres.**

- **Gmail y correo electrónico. Miércoles 6 de julio. De 12 a 13:30h.**
- **Google maps. Miércoles 13 de julio. De 12 a 13:30h.**
- **Google fotos. Viernes 22 de julio. De 10:30 a 12h.**
- **Calendar y Podcast. Viernes 29 de Julio. De 12 a 13:30h.**

## **Aula abierta de informática**

Espacio de encuentro para desarrollar y poner en práctica tus habilidades digitales.

**Dirigido a mujeres:**

**Todos los viernes de 10 a 14h y 16:30 a 20h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Conociendo mi móvil**

Grupo de mujeres que apoyadas por una lideresa aprenden a utilizar todas las funciones de su móvil, así como los conocimientos para utilizar las redes sociales a través de él. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Los miércoles de julio. De 18:30 a 20h.**

## 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.**

20

### **Club de lectura en verano. ¿Leemos juntas? En colaboración con Fundación Buen Samaritano.**

¿Te gusta leer pero no sacas el momento? ¿Te apetece compartir con otras compañeras tu punto de vista sobre diferentes obras? En este espacio os proponemos leer entre todas diversos relatos para poder ampliar nuestras miradas y enriquecernos entre todas. ¿Te animas?

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 12 a 13:30h.**

### **Formación a agentes de salud: introduciendo la perspectiva de género.**

En colaboración con Madrid Salud formaremos parte de un proceso formativo "Agentes de Promoción de la Salud y Prevención de Adicciones" en el que impartimos una sesión para promover liderazgos de la juventud para que sean agentes de salud, también desde una perspectiva de género. Promovemos la incorporación de la perspectiva de género y sensibilizamos sobre las consecuencias de la desigualdad de género en la salud de las mujeres y la sociedad.

**En colaboración con Madrid Salud y el Espacio de Igualdad María de Maeztu.**

**Grupo cerrado.**

**Fecha pendiente de confirmar.**