



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

*“El feminismo no trata de hacer a las mujeres más fuertes. Las mujeres ya son fuertes. Se trata de cambiar la manera en que el mundo percibe esa fortaleza”.*

**G.D Anderson (1993). Activista australiana fundadora de “The Cova Project” que facilita el acceso a productos de higiene menstrual en distintos países de África, además de materiales de sensibilización sobre igualdad.**

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

1

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 5430385

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

**Presencialmente:** calle Andrés Mellado,44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

Espacio accesible para personas con diversidad funcional.



## 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.

## 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.**

2

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

## EXPOSICIONES:

### “Manos que hacen Red”

Con el motivo del 8 de marzo, día Internacional de la Mujer, os invitamos a visitar la exposición de banderolas creadas por las mujeres del Espacio en la que se visibiliza la importancia del 8 de marzo y el significado que tiene para cada una de las participantes a través de frases, otras mujeres, símbolos y mucho más.

**Dirigido a toda la población  
Del 1 al 30 de julio  
En horario de apertura del centro**

Espacio de  
Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

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



### “Mural: Visibilizando mujeres históricas”

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, en colaboración con la plataforma “Enrédate en Chamberí”, se ha realizado un mural con fotografías, imágenes y frases para destacar el papel relevante de distintas mujeres a lo largo de la Historia pero, también, de aquellas mujeres que han podido influir de manera más personal en nuestra propia historia.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### “Huellas borradas”

Exposición realizada desde el trabajo de creación colectiva con el objetivo de visibilizar a mujeres de la Historia que han sido invisibilizadas.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

3

### “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.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### “Mujeres viajeras”

Exposición colectiva de fotografías aportadas por las mujeres que participan en el Espacio de Igualdad que han viajado por diferentes países.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### **“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.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### **“Feminismos”**

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

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### **“Mujeres que dejan huella”**

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

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### **“Mujeres en la historia”**

Exposición de mujeres que han destacado en la historia en los ámbitos políticos, científicos, culturales y sociales.

**Dirigido a toda la población**  
**Del 1 al 30 de julio**  
**En horario de apertura del centro**

### “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.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

### “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.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

### “Mujeres para no olvidar: Historias LGTBI”

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 LGTBI. 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**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## “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.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## “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.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## TALLERES

### Lideresas somos todas

El liderazgo es un rol que ha estado muy vinculado a los hombres y a los altos cargos, las mujeres que han conseguido alcanzarlos han sido cuestionadas constantemente sobre cómo han desarrollado su papel como lideresas. Por ello te proponemos un taller en el que hablar del liderazgo desde la perspectiva del género, hablar sobre los diferentes tipos de liderazgo haciendo mayor hincapié en los liderazgos entrañables y de las mujeres que han sido referentes.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 1 de julio de 18 a 19.30 h**

## Tardes de juegos

¿Recuerdas esos veranos de la infancia sin parar de jugar con tu familia o amigas? Te invitamos a pasar unas tardes divertidas jugando a diversos juegos como el Trivial, las cartas y un sinfín de posibilidades.

**Dirigido a toda la población**

**Los miércoles 6 y 13 de julio de 17 a 18.30 h**

## Mi Nariz Roja: taller de introducción al Clown

El humor es una de las herramientas más potentes que tenemos en nuestro interior. Con este taller de iniciación al clown partiremos de nuestro propio ser para dar rienda suelta a nuestro clown interior a través de dinámicas, actividades y juegos.

¿Te apuntas?

**Dirigido a toda la población**

**Los viernes 8 y 15 de julio de 17.30 a 19 h**

7

## VISITAS Y PASEOS

### Salida a “La Cabaña del Retiro”

Realizaremos una senda guiada en la que conocer con más profundidad el clásico parque del Retiro, conoceremos algunas de sus plantas y el uso tradicional que podemos hacer de ellas. Trae un bote de cristal ya que vamos a contar con la oportunidad de elaborar nuestro propio alcohol de romero. ¿Te animas a redescubrir el Retiro?

**Dirigido a toda la población**

**El lunes 18 de julio de 10 a 12 h**

**En colaboración aula ambiental “La Cabaña” del Retiro**

**Punto de Encuentro: Quedaremos en la entrada del Retiro por Mariano Cavia**

## Conociendo nuestro barrio: Estación Fantasma de Chamberí

De nuevo, es importante que las mujeres ocupemos los espacios públicos para visibilizar que las calles son nuestras. Los paseos y salidas se nos presentan como la oportunidad perfecta para seguir creando redes con otras mujeres. A la misma vez que aprendemos sobre el barrio de Chamberí pasamos un rato divertido.

**Dirigido a toda la población**

**El viernes 22 de julio de 11.30 a 13.30 h**

**Punto de Encuentro: Fuente de la Plaza de Chamberí**

## Exposición: El arte urbano en las ciudades. Graffiti en España

Os invitamos a esta exposición en la que debatiremos sobre el arte urbano del graffiti, pero especialmente reflexionaremos sobre esta rama artística desde una perspectiva de género... ¿Hay referentes graffiteras? ¿Existe una ocupación del espacio público de los hombres en las ciudades? ¿Las mujeres no se aventuran en este arte por miedo al riesgo? ¡Vamos a descubrirlo!

**Dirigido a toda la población**

**El jueves 7 de julio de 11 a 12.30 h**

**Punto de Encuentro: Museo Nacional de Antropología**

## CICLOS DE CINE

### Pasamos los jueves de cine

Este verano, seguimos pasando un rato divertido y refrescante a través de los ciclos de cine

- **Nagore Laffage: No te olvidamos.** En 2008, durante la celebración de las fiestas de los San Fermín, Nagore Laffage fue asesinada. Ya que nos encontramos en el mes de Julio queremos reivindicar unas fiestas seguras para todas, además de resaltar la figura de Nagore para que otra víctima del feminicidio no caiga en el olvido. Reflexionaremos sobre la violencia hacia las mujeres y la ocupación de los espacios públicos para reclamar estos como seguros.

**Dirigido a toda la población**

**El jueves 7 de julio de 18 a 20 h**





- **Verano 1993.** ¿Sabes qué es el test de Bechel? Te invitamos a ver esta película a la vez que introducimos esta herramienta feminista para analizar películas y series. Nos servirá para valorar si el medio que estamos viendo tiene unos criterios mínimos de perspectiva de género. ¿Existen personajes femeninos? ¿Hablan entre ellas? ¿De qué hablan? ¡Anímate a saber si pasa el examen!

**Dirigido a toda la población**  
**El jueves 14 de julio de 18 a 20 h**

- **Los cuidados en el centro. 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**  
**El jueves 21 de julio de 18.30 a 20 h**  
**Formato Mixto: Presencial y online**

**En colaboración con los colectivos “Las Mariposas Monarcas Migrantes” y “Territorio Doméstico”; y los Espacios de Igualdad Lucrecia Pérez, Juana Doña, Elena Arnedo Soriano y Lourdes Hernández.**



## 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.

### EXPOSICIONES

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

La Red Municipal de Espacios de Igualdad ha creado 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.

Dirigido a toda la población

Del 1 al 30 de julio

En horario de apertura del centro

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

10

### BIENESTAR FÍSICO

#### Yoga matutino

Dispondremos de este espacio en el que fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente a través del yoga, la meditación, la respiración, los estiramientos para fomentar el autocuidado y aumentar nuestro bienestar físico y mental.

Dirigido a mujeres

El viernes 1 de julio de 10.30 a 11.30

## Mindfulness y enfoque compasivo

Los beneficios de una práctica regular semana a semana, se potencian cuando además nos acompañamos en grupo. Desde un enfoque compasivo y feminista, vamos a practicar semanalmente esta herramienta que nos facilita el autoconocimiento, el buen trato y la consciencia para una vida más serena. Finaliza este grupo el martes 5 de julio.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los martes del 26 de abril hasta el 5 de julio de 19 a 20 h**

## Monográfico de relajación

Te invitamos a relajarte en el centro. Vamos a explorar algunas técnicas de relajación para aprender a desconectar cuerpo y mente, bajar la activación y descansar un poquito. Las técnicas sencillas y fáciles de recordar, podrán acompañarte este verano ¿Te apuntas?

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 8 de julio de 17.30 a 19 h**

## ¡Mueve tu cuerpo! Iniciación a la Autodefensa a través del Muay Thai.

11

Si alguna vez has querido iniciar algún deporte de contacto, pero no habías encontrado un lugar seguro dónde hacerlo... ¡Este es tu Espacio! En este taller moveremos el cuerpo a la vez que aprendemos técnicas básicas de golpeo y herramientas emocionales para defendernos.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los martes de 18.30 a 20 h**

## Los cuidados en el centro. Espacio de relajación

Espacio en el que realizaremos y conoceremos diferentes técnicas y prácticas para llegar a la relajación plena, ganar mayor bienestar y generar redes de cuidados entre nosotras.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los miércoles de julio de 10 a 11 h**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría 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. 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 viernes de julio del 8 al 29 de 18 a 19.30 h**

## **Shake your body: Tardes de Baile**

Los miércoles del mes de julio en el Espacio de Igualdad María Zambrano vamos a echarnos unos bailes. Cada día estará enfocado a una disciplina de baile concreta. Trabajaremos nuestro cuerpo desde el cuidado, el respeto, la diversión y por supuesto el empoderamiento colectivo:

- Grupo I: Hip hop:
- Grupo II: Baile moderno.

12

**Dirigido a mujeres**

**Grupo I: El miércoles 6 de julio de 18.30 a 19.30 h**

**Grupo II: El miércoles 13 de julio de 18.30 a 19.30 h**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Iniciando en la práctica de mindfulness

Dirigida a mujeres que quieran aprender lo esencial del mindfulness para sentir los beneficios propios del hábito de permanecer presentes en el momento. Trabajaremos sobre cómo iniciarnos en el mindfulness, centrándonos en vivir y disfrutar el presente, sin lamentarnos por el pasado o preocuparnos por el futuro. Aprenderemos cómo lograr este hábito a través de la atención plena y entendiendo que los pensamientos y sentimientos que van surgiendo no deben ser reprimidos, sino que hay que reconocerlos para luego dejarlos ir si no nos aportan. Para ello también aprenderemos algunas prácticas de meditación que nos pueden ayudar a alcanzar este estado de consciencia. ¿Te animas?

#### Dirigido a mujeres

Los viernes 8 y 15 de julio de 10.30 a 12 h

### El Placer en el Centro

La sexualidad es un aspecto único en las personas, pero durante mucho tiempo ha sido silenciado de la realidad de las mujeres y visto como algo negativo o tabú. Con estas dos sesiones de taller lo que queremos es poder visibilizar otras formas de vivir nuestra sexualidad que nos hagan crecer y aprender siendo nosotras mismas.

#### Dirigido a mujeres

Los martes 5 y 12 de julio de 11 a 12.30 h.

### El poder del recuerdo: taller de memoria

La memoria es como un músculo que necesita entrenamiento, diversión y ejercicio, pero con el paso del tiempo tiende a volverse perezosa. Con ejercicios prácticos aprenderemos a trabajarla sin apenas darnos cuenta.

#### Dirigido a mujeres

Grupo I: Los lunes 4 y 11 de julio de 18 a 19.30 h

Grupo II: Los martes 19 y 26 de julio de 11.30 a 13 h

## Mi pluma llena de emociones

La escritura es uno de los medios de comunicación más potentes y diversos que tenemos a nuestro alcance. A mano, a golpe de tecla, en pantallas... Y como en nuestro día a día, la escritura también está cargada de emociones. En este taller trabajaremos no sólo diferentes técnicas de escritura, sino que estas estarán enfocadas a trabajar nuestros sentimientos,

**Dirigido a mujeres**

**El jueves 14 de julio de 10.30 a 12 h**

## Autocuidado para mi bienestar II

¿Qué es el autocuidado? ¿Las mujeres disponemos tiempo para ello? ¿Sientes que no llegas a todo y estás estresada? Si las horas de las semanas se te pasan demasiado rápido y no sacas tiempo para ti este es tu taller. Reflexionaremos sobre el autocuidado, además de incluir la relajación, bienestar físico, meditación y otras prácticas beneficiosas para tu salud.

**Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 20 y 27 de julio de 17 a 18.30 h**

## Risas Arriba

¿Sabes cuáles son los beneficios de la risoterapia? Te invitamos a que vengas a descubrirlos en primera persona en una tarde de juegos en nuestro taller de risoterapia. Risas, carcajadas, sonrisas... y lágrimas de la risa. ¡Todo será bienvenido!

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 15 de julio de 18 a 19.30 h**

## Inteligencia emocional

En este taller trabajaremos la inteligencia emocional, aquella que nos ayuda a reconocer las emociones propias y ajenas y a manejarlas de forma adecuada, lo que favorece nuestro autoconocimiento y desarrollo personal, mejora las relaciones interpersonales, nos ayuda a superar limitaciones...

**Dirigido a mujeres**

**Todos los jueves de julio de 11.30 a 13 h**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Laboratorio fotográfico: Reconciliándome con la piel que habito

Vivimos en una sociedad que dicta que el valor de las mujeres se mide a través de la belleza, en unos cánones muy encorsetados que son imposibles de cumplir. En este laboratorio te proponemos reconciliarnos con nuestros propios cuerpos y repensar la belleza desde otros lugares. Esta reconciliación pasará con una creación artística en la que amarnos con los ojos abiertos a través del autorretrato fotográfico.

**Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 20 y 27 de julio de 11 a 12.30 h**

### Déjate llevar: Mi cuerpo es arte

En este laboratorio corporal realizaremos técnicas de improvisación en las que elaborar material artístico con nuestro propio cuerpo. Dejaremos fuera los juicios de valor para no enjuiciarnos y pondremos el foco en el proceso de creación.

**Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 6 y 13 de julio de 11 a 12.30 h**

### Fases vitales: Mis ciclos a través del arte

¿Nunca has tenido la oportunidad de dedicarte un espacio en el que narrarte? ¿Te gustaría explorar distintas ramas artísticas para autoconocer más? ¡Este es tu taller! Conecta con tu niña interior, infancia y adolescencia, a través del juego teatral para después pasar a crear a través de las letras otro tipo de narraciones vitales centradas en la adultez y vejez.

**Dirigido a mujeres**

**Los jueves 14 y 21 de julio de 12 a 13.30 h**

## Mujeres en la música

Conoceremos a mujeres destacadas en el mundo de la música, su obra y el importante papel que han desempeñado en este campo.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los miércoles de julio de 18.30 a 20 h**

## Mi mejor yo entre lanas

Con lana como material principal, crearemos una muñequita que reflejará aquello de nosotras que consideramos positivo y valioso.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 22 de julio de 18 a 20 h**

## Espejito, espejito... ¿cómo me miro?

En este taller vamos a trabajar el autoconcepto que tenemos de nosotras mismas, analizaremos nuestra autoimagen y vamos a alimentar estos pilares de la autoestima usando la creatividad con aguja e hilo. Porque no necesito que nadie me eche flores, ya las "hago" yo sola.

16

**Dirigido a mujeres**

**Los lunes 11 y 18 de julio de 18.30 a 20 h**

## Mujeres entre versos

En ocasiones se nos ha dicho que la poesía es sólo para quien la sabe entender, pero el arte está abierto a la interpretación y la poesía escrita para todos los públicos. La poesía es una forma de expresión de emociones, de valores, de identidades, de historias... En este monográfico compartiremos poesías escritas por mujeres aportando de esta manera a la visibilización de poetisas.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 29 de julio de 18.30 a 20 h**



## Mujeres Compartiendo Sabiduría: 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. 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**

**Lista espera para siguientes ediciones**

**Todos los jueves del 7 de abril al 14 de julio de 11 a 13 h**

## EMPODERAMIENTO LABORAL

### Autoconcepto y autoestima en la búsqueda de empleo

¿Qué imagen tienes de ti misma? Esta pregunta es importante si estás en un proceso de búsqueda de empleo. A través de ella, intentaremos descubrir todas las capacidades que poseemos de manera que transitemos por este proceso con una autoestima saludable.

17

**Dirigido a mujeres**

**El martes 19 de julio de 10.30 a 12 h**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### ¡Refréscate! Informática básica para una vida más sencilla

El verano puede ser una buena oportunidad para refrescar la mente sobre aquellos aspectos del ordenador que conocíamos y llevamos tiempo sin utilizar. En el taller reforzaremos conocimientos básicos como utilizar el teclado, funciones básicas del ratón... etc.

**Dirigido a mujeres**

**El lunes 4 de julio de 10.30 a 12.30 h**

Espacio de Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

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



## Taller de empoderamiento con mi Iphone

Taller dirigido para aquellas mujeres que tengan Iphone como teléfono y quieran aprender a utilizar su sistema operativo para así sacarle máximo provecho a todas las funcionalidades que hay disponibles: Safari, calendario, email, fotos y otras aplicaciones que podemos descargar para hacer la vida más fácil. El propósito es contribuir al proceso de empoderamiento digital ya que es muy importante para desenvolverse de manera independiente.

**Dirigido a mujeres**

**Los martes 5 y 12 de julio de 11.30 a 13 h**

## Mis vacaciones a golpe de “clic”

¿Siempre has querido organizar tus vacaciones, pero no te sientes segura con las nuevas tecnologías? ¿Te da miedo vivir algún tipo de estafa? ¿No sabes encontrar esas gangas más baratas? ¿Cómo encontrar actividades a tanta distancia del lugar de vacaciones? En este taller te enseñaremos a encontrar vuelos, trenes, hoteles, actividades interesantes, cómo darse de alta en las webs, blogs de viajes, generar vacaciones alternativas y respetuosas...etc.

18

**Dirigido a mujeres**

**El lunes 11 de julio de 10.30 a 12.30 h**

## ¿Qué es Telegram?

Telegram es una de las aplicaciones de mensajería instantánea más punteras en estos momentos tras WhatsApp. Las diferentes herramientas que posee hacen que sea una aplicación ideal para transmitir información, dónde poder estar al día de diferentes entidades, asociaciones, grupos que puedan ser de nuestro interés y compartir contenido que nos interesa. Te invitamos a que pasemos una tarde desentrañando esta aplicación.

**Dirigido a mujeres**

**El jueves 28 julio de 17 a 18.30 h**

## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.**

**Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas; Biblioteca de consulta y aula de informática.**

**Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### El patio del espacio es espectacular y particular

Acércate a disfrutar del patio del espacio ahora que hace buen tiempo. Puedes jugar a algún juego de mesa, leer, conocer gente nueva o simplemente tomar un poco el sol. Te animamos también a traer una planta, esqueje o semilla, para replantar de nuevo el espacio. ¡Os esperamos! Todos los días en horario de apertura del espacio.

**Dirigido a toda la población**

**En horario de apertura del centro. Reserva previa**

### Revitaliza el patio

Como siempre, el Espacio de Igualdad lo construimos entre todas para hacerlo más cálido y amigable, para crear nuestro refugio. Por ello te invitamos a que te acerques y traigas algún esqueje de plantas para seguir revitalizando nuestro patio.

**Dirigido a toda la población**

**En horario de apertura del centro**

### 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.

**Dirigido a personas jóvenes**

**Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios**