



LOURDES HERNÁNDEZ

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

«Una persona feminista es cualquiera que reconozca la igualdad y la plena humanidad en mujeres y hombres.»

Gloria Steinem, periodista, escritora, defensora de los derechos de la mujer e icono del feminismo estadounidense.

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 ¡NUEVO HORARIO DE VERANO!

Lunes a viernes de 8 a 16h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 428 11 85

Correo electrónico: 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.

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.

VISITAS Y PASEOS

Visita exposición “Clara Campoamor Rodríguez: mujer y ciudadana”

Os invitamos a compartir una mañana de aprendizaje de una de las figuras más representativas de la política y de la igualdad en España y un claro referente para las mujeres: Clara Campoamor. Pasaremos una mañana estupenda en la Biblioteca Nacional descubriendo más sobre esta enorme mujer y creando redes entre nosotras. ¡Te esperamos!

Dirigido a toda la población

Jueves 18 de agosto

Salida desde el **El. Lourdes Hernández** a las **9.15 h.**
Quedada en la Biblioteca Nacional a las 10 h.

Excursión: Tina Modotti

Con motivo del Día Internacional de la Fotografía, te invitamos a que nos acompañes a la exposición de Tina Modotti, una de las grandes fotógrafas del siglo pasado, recorriendo su biografía a través de 108 imágenes y objetos.

Dirigido a toda la población

Miércoles 17 de agosto

Salida desde el El. Lourdes Hernández a las 10 h.

Excursión: EVA KOT'ATKOVA. ENTREVISTA CON EL MONSTRUO

Ven a disfrutar de una exposición de Eva Kot'Atokova creada a través de la combinación de vídeos, esculturas, fotografías, performances y textos que invitan a profundizar en cuestiones como el simbolismo, la civilización, las costumbres o la empatía.

Dirigido a toda la población

Jueves 18 de agosto

Salida desde el El. Lourdes Hernández a las 10 h.

Quedada en La Casa Encendida a las 10.30 h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Curso exprés: iniciación a la autodefensa para mujeres

¿Alguna vez has querido realizar algún deporte de contacto y no has encontrado un espacio en el que sentirte cómoda? ¿Sientes que te gustaría ir más segura en algunos contextos? Este es tu espacio. En él aprenderemos las posturas básicas de defensa además de la gestión emocional de las mismas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 11,18 y 25 de agosto. De 12 a 13:30h.

Luces, cámara y acción. Cine de verano

Cualquier momento es el idóneo para poder saborear una buena película y poder comentarla con el resto de compañeras para poder descubrir nuevos puntos de vista. Durante el mes de agosto te invitamos a que disfrutes de ello con nosotras en el Espacio viendo dos grandes películas:

- **Las Niñas:** Celia, una niña de 11 años, estudia en un colegio de monjas de Zaragoza y vive con su madre. Brisa, una nueva compañera recién llegada de Barcelona, la empuja hacia una nueva etapa en su vida: la adolescencia. En este viaje, en la España de la Expo y de las Olimpiadas del año 92, Celia descubre que la vida está hecha de muchas verdades y algunas mentiras.
- **El Olivo:** El abuelo de Alma ha dejado de hablar y comer. Alma decide recuperar el olivo que la familia vendió sin su consentimiento

Dirigido a toda la población.

Viernes 19 y 26 de agosto de 11.30 a 13.30h.

Aprendemos a cocinar más saludable y más sostenible

En este encuentro compartiremos recetas sencillas y elaboraremos una de ellas con productos más sostenibles y ecológicos. Aprenderemos a leer las etiquetas y consumir de manera más sostenible.

Dirigido a toda la población.

Lunes 22 de agosto de 12 a 13.30 h.

Encuentros literarios para empoderarnos

¿Te gusta la lectura? ¿Te apetece descubrir cosas nuevas que investigar? En este encuentro leeremos juntas lecturas que nos ayuden en nuestro proceso de empoderamiento, desmontaremos las creencias patriarcales que todas tenemos para seguir creciendo con mayor autonomía y bienestar.

Dirigido a mujeres.

Viernes 5 y 12 de junio de 11:30 a 13h.

Herstoricas : juegos para activar la mente

En taller activaremos nuestra mente a la vez que visibilizaremos a mujeres que han hecho grandes aportaciones en el mundo. Si te apetece pasar un rato divertido a la vez que aprender, éste es tu taller.

Dirigido a mujeres.

Jueves 18 y 25 de agosto. De 10 a 11:30 h.

EXPOSICIONES

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.

5

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

Ni una palabra de menos: autodefensa verbal básica

En nuestro día a día podemos recibir mensajes cargados de estereotipos en los diferentes ámbitos en los que nos relacionamos: en el trabajo, el centro de estudios, por la calle, en una reunión familiar... Te invitamos a poder identificarlos rápidamente, y a practicar una serie de herramientas que te propondremos para que puedas hacer frente a las situaciones desde diferentes posicionamientos. ¿te animas?

Dirigido a mujeres.

Martes 23 y 30 de agosto 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.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO

Estiramientos para la salud emocional

En este espacio nos tomaremos el tiempo para que el cuerpo descanse, se estire a su ritmo dejando que la mente se vaya relajando poco a poco.

Dirigido a mujeres.

Lunes y viernes del 1 al 26 de agosto de 09:30 a 11 h.

Danzando libre

Espacio en el que a través de la danza libre tomaremos conciencia de cómo habitar nuestro cuerpo, libre de mandatos patriarcales.

Dirigido a mujeres.

Viernes 4 y 11 de agosto. De 09:30 a 11h.

Danzas del mundo

Taller en el que aprenderemos diferentes danzas populares de diferentes países. No necesitas tener conocimientos previos, solo ganas de disfrutar y hacer algo nuevo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 3 y 10 de agosto de 12:30 a 14 h.

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.

Martes 9,16 y 23 de agosto de 11 a 12:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

El laberinto de las relaciones

Día a día las rutinas de las personas afectan, y se abren nuevas posibilidades a la hora de estar en relaciones. Te proponemos un espacio de conocimiento y reconocimiento de nuevos modelos relacionales donde poder abordar dudas, debates y compartir conocimientos entre todas.

Dirigido a mujeres.

Martes 16 de agosto de 11 :30 a 13 h.

Taller de autoestima: ¡Qué bueno es mimarse!

Nuestra autoestima es un tesoro que fluctúa dependiendo de muchos factores. A nivel social son muchas las presiones que tenemos que pueden afectar en ella. Acércate al espacio y compartamos juntas reflexiones acerca de este tema y diferentes maneras de poder cuidarnos basadas en el respeto y el mimo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 17, 24 y 31 de agosto de 12 a 13:30 h.

Una mañana de juegos

El verano es el momento ideal para poder realizar actividades recreativas, por eso te invitamos a disfrutar de una jornada de juegos de mesa donde crearemos red con otras personas y disfrutaremos de un espacio libre de preocupaciones.

Dirigido a toda la población

Lunes 29 de agosto de 12 a 13:30 h.

Mindfulness

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.

Miércoles 17, 24 y 31 de agosto. De 09:15 a 10:15 h.

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.

Lunes 29 y martes 30 de agosto. De 09:30 a 11h.

Escritura creativa y gestión emocional “Sentimientos entre líneas”

Poder reconocer y expresar nuestras emociones no siempre es tarea sencilla, por ello queremos proporcionarte un espacio donde trabajarlas desde nuestra escritura. Un espacio seguro y sereno donde hablar con nosotras mismas, sin miedo y con cariño.

Dirigido a mujeres.

Martes 23 de agosto de 10 a 11:30h.

Barreras a la hora de comunicarnos.

¿Qué entiendes por comunicación? ¿Crees que la comunicación es siempre clara y fluida? ¿Piensas que el mensaje llega adecuadamente a las personas destinatarias? Diariamente nos comunicamos con las demás personas de diferentes formas y, a través de esta comunicación, expresamos ideas, sentimientos y emociones. En este encuentro daremos a conocer qué tipo de barreras existen en la comunicación que pueden alterar la transmisión del mensaje y cómo combatirlas.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 31 de agosto. De 11:30 a 13h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

¿Cómo están ustedes? Iniciación al Clown

El arte del clown va mucho más allá de hacer el payaso. En el taller de iniciación al clown trabajaremos la expresión corporal, la teatralidad, la risa, las emociones y nuestra autoestima mientras nuestro personaje clown sale a la luz.

Dirigido a mujeres.

Lunes 22 y 29 de agosto de 10 a 11:30 h.

Relajándome con la técnica del Zentangle

Espacio creativo cuya finalidad es estimular la sensación de tranquilidad y la meditación mientras se crea una ilustración. Dirigido a aquellas mujeres que quieran explorar otras maneras de centrar su atención en el aquí y ahora.

Dirigido a mujeres.

Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de agosto. De 9:30 a 11:30h.

Empapel-Arte. Taller de manualidades con papel.

Si te gustan las manualidades y te apetece conocer técnicas para reutilizar el papel, éste es tu taller. Si tienes revistas o periódicos que no utilizas, en vez de tirarlo tráelos al taller.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 3 y 10 de agosto. De 10 a 12 h.

Artesanía para todas. El arte del macramé.

Saca la artesana que llevas dentro, y deja que tu creatividad de rienda suelta. Si te gusta crear, no lo dudes. En estos encuentros aprenderemos a hacer joyería en macramé y crearemos nuestra propia bisutería con productos reciclados. Un espacio donde explorar nuevas maneras de crear, mientras conoces a otras mujeres. ¿Te lo vas a perder?

Dirigido a mujeres.

Lunes 8, miércoles 10 y viernes 12 de agosto. De 11 a 12:30h.

Puedes apuntarte a uno o a todos los días.

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.

EMPODERAMIENTO LABORAL

Herramientas creativas para la búsqueda de empleo

Trabajaremos con diferentes técnicas creativas (pintura, escritura, fotografía, escultura, etc) aspectos relacionados con la búsqueda de empleo como son identificar y poner en valor nuestras capacidades profesionales y personales, mejorar nuestro autoconocimiento y nuestra autoestima y ponerla al servicio de nuestra búsqueda, gestionar las diferentes emociones (incertidumbre, frustración, inseguridad, etc.) que nos supone el proceso de la búsqueda de empleo.

Dirigido a mujeres.

Jueves 18 y 25 de agosto. De 10:30 a 12 h.

11

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Gestiones telemáticas con mi móvil

¿Quieres aprender a realizar algunas gestiones a través de tu móvil? ¿conocer algunas aplicaciones que te harán la vida más fácil? En este taller aprenderemos algunas gestiones básicas como pedir cita médica, cita para el DNI, etc.

Dirigido a mujeres.

Jueves 4 y 11 de agosto. De 11:30 a 13h.

Fotógrafa por un día, aprendiendo a utilizar la cámara de mi móvil.

¿Te gustaría sacar el máximo rendimiento a tus fotos? ¿hay opciones de la cámara de tu móvil que te gustaría saber utilizar?, En conmemoración por el **19 de agosto, Día Mundial de la Fotografía**, nos ponemos manos a la obra y nos convertimos en fotógrafas por un día.

Dirigido a mujeres.

Lunes 8 de agosto. De 11:30h a 13 h.

Refrescando mi informática

A veces es necesario que refrescar nuestros conocimientos y herramientas informáticas, o bien porque los programas cambian de vez en cuando o bien porque no hemos tenido la oportunidad de ponerlos en práctica y no lo recordamos del todo.

Vente al espacio a poder tener unas sesiones de refresco dónde desempolvar todo lo que sabemos hacer con el ordenador.

- **Miércoles 17 de agosto: Word**
- **Miércoles 24 de agosto: Power Point**
- **Miércoles 31 de agosto: Internet**

Dirigido a mujeres.

Miércoles 17, 24 y 31 de agosto. De 10:30h a 12 h.

Asesoramiento informático personalizado

Te ofrecemos un espacio de asesoramiento informático básico personalizado. Aprovechando nuestra aula de informática, queremos que tengas un espacio además en el que tú puedas hacer una gestión o practicar algo concreto y tener la posibilidad de ayuda si la requieres por parte de las personas del espacio. Plazas limitadas. Grupo de máximo 6 u 8 mujeres.

Dirigido a mujeres.

Viernes 19 y 26 de agosto de 10 a 11 h.

Aprendiendo a utilizar el correo electrónico.

En este taller aprenderemos a enviar y recibir un correo, adjuntar archivos, descargarlos. Descubres las funciones básicas que puedes hacer con tu correo para sacarle el mayor partido posible.

Dirigido a mujeres.

Lunes 22 y 29 de agosto. De 11:30h a 13 h.

Espacios digitales seguros

Las redes sociales y navegar por internet se ha convertido en algo rutinario dentro de nuestro día a día, pero en muchas ocasiones puede generarnos inseguridad debido a diferentes factores, y también podemos encontrarnos como diferentes violencias se han adaptado y se han hecho un hueco en ella. Ven a conocer unas cuantas estrategias para poder hacer de nuestro uso de las redes, una experiencia más segura.

Dirigido a mujeres.

Martes 30 de agosto de 10 a 11:30h.

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.