



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

“Ser madre es lo más fácil del mundo porque desde que nacemos niñas recibimos todo tipo de información acerca no sólo de ser madre, sino de qué tipo de madre ser, esa amantísima, amamantadora, dispuesta y feliz, la única madre que se puede ser. La otra, la que está harta, cansada y quiere que el padre (o quien sea) se lleve al niño vociferante, esa no existe o, de existir, es un monstruo, lo peor que puede ser una mujer: una mala madre.”

Beatriz Gimeno. Política y activista feminista española.

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 de Igualdad
MARÍA TELO

Camino de Vinateros,
51
Distrito de Moratalaz

☎ 91 752 07 89
mariatelo2@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 08:00-16:00.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: mariatelo2@madrid.es

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

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.

CICLOS DE CINE

“Cine con M de Mujeres”

Volvemos a juntarnos para ver propuestas cinematográficas dirigidas, escritas o protagonizadas por mujeres. Después podremos comentar, y compartir reflexiones y sensaciones. *“Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid”* Este mes proponemos:

PRIMERA SESIÓN: Visionado de la película “Amelie”. Después, reflexionaremos y debatiremos juntas desde una mirada de género.

Dirigido a toda la población.

Viernes 5 de agosto a las 11:00h.

SEGUNDA SESIÓN: Visionado de la película "Despedidas". Ven a compartir esta hermosa y premiada película que nos permitirá reflexionar sobre el valor del cuidado y de la vida a través, también, de las despedidas.

Dirigido a toda la población.

Viernes 12 de agosto a las 11:00h.

TERCERA SESIÓN: Visionado de la película “Alanis”. en conmemoración por La Semana Mundial de la Lactancia Materna.

Dirigido a toda la población.

Viernes 19 de agosto a las 11:00h.

CUARTA SESIÓN: Visionado de la película “Cisne negro”. Después, reflexionaremos y debatiremos juntas desde una mirada de género.

Dirigido a toda la población.

Viernes 26 de agosto a las 11:00h.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

“Atención plena a través de los sentidos”

Respirar, prestar atención a nosotras mismas, estar presentes y sentirnos de forma plena, para mejorar nuestro bienestar y conocernos para cuidarnos. Trabajaremos en cada sesión a través de los cinco sentidos, centrándonos en cada uno de ellos, para observar, escuchar, saborear, oler, y tocar de forma consciente. Aprende a ponerte atención, ¡súmate!

Dirigido a mujeres.

Lunes 1, 8, 22 y 29 de agosto a las 11:30

“Soy mi guardiana: claves de autoconciencia y gestión emocional”

Espacio al autocuidado emocional y a la reflexión conjunta a partir del visionado de diferentes charlas “TED: cambio, conciencia, comunicación”. En esta propuesta introduciremos claves para mejorar nuestra autoestima y nuestro autoconcepto, pensándonos como mujeres y ganando bienestar y autoconciencia.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 3, 10, 17 y 24 de agosto a las 11:30

“Poniéndome en el centro: claves para una vuelta gozosa”

Los cierres y nuevos comienzos siempre son oportunidades para repensarnos. El verano acaba y en breve entramos a un nuevo otoño. Vente a compartir con nosotras esta transición que realizamos anualmente para comenzar el nuevo ciclo construyendo y pensando claves para aprovechar este inicio, poniéndonos a nosotras mismas en el centro, priorizándonos y reconociéndonos como responsables y agentes de nuestro bienestar

Dirigido a mujeres.

Martes 30 de agosto a las 11:00h.

“Claves para la autoestima”

En este taller aprenderemos a aplicar técnicas prácticas y sencillas en el día a día, para mejorar nuestra autoestima y sentirnos mejor con nosotras mismas.

Dirigido a mujeres.

Martes 2 de agosto a las 11:30h

Espacio de Igualdad
MARÍA TELO

Camino de Vinateros,
51
Distrito de Moratalaz

☎ 91 752 07 89
mariatelo2@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





“Como salir de la zona de confort”

Si te sientes estancada y necesitas salir de tu zona de confort, pero no sabes cómo, en este taller descubrirás herramientas básicas para romper tus barreras y tomar decisiones en base a tus necesidades.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 31 de agosto a las 11:30h.

“Espacio de relax y bienestar”

Espacio para practicar juntas técnicas de meditación y relajación. Sabemos que practicar relajación y meditación en nuestro día a día mejora nuestra sensación de bienestar, nuestra capacidad de aceptar la incertidumbre y nuestra respuesta ante situaciones críticas.

Dirigido a mujeres.

Martes 2 y 9 de agosto a las 10:00h.

BIENESTAR FÍSICO:

“Huerto urbano”

Continuamos con las labores de cuidado de nuestro huerto urbano, un espacio de encuentro y trabajo entre mujeres donde colaboraremos en las diferentes fases de trabajo y cuidado del huerto, aprenderemos juntas y compartiremos sabiduría acerca de la tierra, sus ciclos y frutos. * Actividad conformada según grupos de trabajo, infórmate.

Dirigido a mujeres.

Grupo 1: lunes 1, 8, 22 y 29 a las 10h.

Grupo 2: miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 a las 10h.

“¡Nos mojamos! En los chorros del Madrid Río”

Nos juntamos y descubrimos nuestra ciudad para ir a la playa de Madrid: los chorros del Madrid Río. Tráete tu tentempié y tu bebida fresquita y ven a compartir con nosotras en uno de los espacios de ocio y disfrute más gozosos de la ciudad

Dirigido a mujeres.

Jueves 4 de agosto a las 10:00.

“¡Nos mojamos en la piscina! Salida a la piscina municipal”

Nos juntamos para ir a la piscina y compartir juntas un espacio de ocio, disfrute y deporte entre mujeres. Actividad que se realizará en la piscina del Centro Deportivo Municipal Moratalaz.

Dirigido a mujeres.

Jueves 11 de agosto a las 10:00h



“Moviendo nuestros cuerpazos: al ritmo del verano”

Moverse, bailar por bailar, reírse y desahogarse con el movimiento favorece el desarrollo emocional, la elaboración de la imagen corporal y el lenguaje no verbal, todo esto, facilita las relaciones de encuentro con una misma, con las demás personas y con el entorno que nos rodea. Pasar un rato divertido y en movimiento al ritmo de la música.

Dirigido a mujeres.

Martes 9 de agosto a las 11:30h

“Conciencia corporal: cuerpo y movimiento”

Cuidarme empieza por mi propio cuerpo, y la atención al mismo nos abre las puertas a permitirnos ser, para descubrirnos y comprendernos, desde el cuidado y la ternura con nosotras mismas. En este taller nos encontramos para tomar conciencia corporal desde el movimiento, para equilibrar cuerpo y mente y mejorar así nuestra salud física y emocional.

Dirigido a mujeres.

Martes 16 y 23 de agosto a las 11:30h

“Buenos días estirando, al aire libre”

Seguimos ofreciendo un espacio para aquellas que quieren seguir una práctica supervisada de estiramientos, movilidad y tonificación acompañada generando así efectos positivos sobre cuerpo y mente.

Dirigido a mujeres.

Jueves 18 y 25 agosto a las 10h.

“Aprendiendo a respirar”

Espacio de bienestar dedicado a reconectar con nuestro cuerpo y nuestra mente a través de técnicas de respiración. Reaprender a respirar es una buena vía hacia el bienestar corporal y emocional, reduciendo así los procesos de ansiedad y estrés

Dirigido a mujeres.

Jueves 25 agosto a las 11:30h.

“Automasajes”

El masaje es una de las maneras más fáciles de alcanzar y mantener una buena salud. Mejora la circulación, relaja los músculos, ayuda a la digestión, acelera la eliminación de los residuos y libera el estrés. Apúntate y aprende a realizar masajes para ti misma.

Dirigido a mujeres.

Martes 16 y 23 a las 10:00h



“Tapas veraniegas”

Taller con el objetivo de facilitar el encuentro de mujeres, donde se intercambiarán formas creativas de elaborar pequeñas piezas de gastronomía, aportando sus propias ideas y disfrutando con la realización de una cocina en miniatura al alcance de todas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 18 a las 11:00h

EMPODERAMIENTO LABORAL:

“El trabajo de buscar trabajo: claves de autocuidado”

¿Cuánto tiempo dedicas a tu autocuidado cuando buscas empleo? ¿Sabías que la inactividad personal nos lleva a una mayor inactividad laboral? A lo largo de este taller reflexionaremos sobre las diferentes formas de cuidarnos y ofreceremos herramientas prácticas que nos permitan incorporarlas a rutina de búsqueda de empleo.

Dirigido a mujeres.

Martes 30 a las 10h.