



LOURDES HERNÁNDEZ

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“Mujeres Nos ha costado a las mujeres indígenas entender el feminismo desde las otras y entender si nosotras somos o no feministas. Entonces llegamos a la conclusión de que tenemos que construir nuestro propio concepto de feminismo, desde nuestras propias referencias”

Tarcila Rivera Zea fundadora del Enlace Continental de Mujeres Indígenas de las Américas y del Foro Internacional de Mujeres Indígenas, presidenta de Chirapaq. Referente en las luchas del feminismo indígena.

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

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

Espacio de Igualdad
**LOURDES
HERNÁNDEZ**

C/ Comandante
Fontanes, 8
Distrito Carabanchel

☎ 91 428 11 85

caimujermm@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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. Conociendo a mujeres referentes en la historia.

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. Responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas. Hay muchas mujeres que re-conocer. ¿Te animas? **Este mes empezamos un recorrido por los inicios del feminismo.**

- **Christine de Pizan. Lunes 5 de septiembre.**
- **Mary Wollstonecraft y Clara Zetkin. Lunes 12 de septiembre.**
- **Flora Tristán y Sojourner Truth. Lunes 19 de septiembre.**

Dirigido a toda la población.

Lunes 5, 12 y 19 de septiembre de 17 a 18:30h.

Liderazgo desde las entrañas

El liderazgo es un rol que pocas veces se ha permitido que tengan las mujeres, y cuando lo han alcanzado se han tenido que enfrentar a juicios y un gran esfuerzo para demostrar que somos válidas para estar ahí. Por suerte esa realidad está cambiando, pero aún nos enfrentamos a dificultades, rechazo y opiniones varias sobre si deben estar ahí. Te proponemos pasar una tarde en la que comentemos los diferentes tipos de liderazgo y visibilicemos a lideresas que nos hayan marcado. Aprovecharemos para visibilizar el proyecto Mujeres Compartiendo Sabiduría, y a las lideresas del Espacio, por si aún no las conoces. El proyecto persigue fomentar los liderazgos positivos de las mujeres para que las mujeres construyan su autonomía.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1 de septiembre de 18:30 a 20 h.

3

¿Quién tiene el poder?

El poder es un privilegio que se nos ha negado en muchas ocasiones a las mujeres, y para ello se han ejercido una serie de dinámicas y técnicas de dominación que tendemos a asumir como normales. En esta sesión hablaremos de ello, de las dificultades que encontramos las mujeres a la hora de poder acceder a cargos de poder y a cómo poder detectar estas herramientas y responder ante ellas.

Dirigido a mujeres.

Viernes 2 de septiembre de 11 a 12:30 h.

Jueves de cine con gafas moradas

Si te gusta el cine, te proponemos este espacio para reflexionar y analizar los roles y estereotipos de las mujeres en la gran pantalla.

- **“Figuras ocultas”.** *Narra la historia nunca contada de tres brillantes mujeres científicas afroamericanas que trabajaron en la NASA a comienzos de los años sesenta (en plena carrera espacial, y asimismo en mitad de la lucha por los derechos civiles de los negros estadounidenses.*

Jueves 8 de septiembre a las 18h.

- **“Antonia”.** *En una tranquila granja de la campiña holandesa, la nonagenaria Antonia comienza el último día de su vida. Tranquilamente acostada en su cama, hace memoria hasta el día, poco después de la Segunda Guerra Mundial, en que volvió al pueblo en el que nació. A partir de ahí, seguiremos su vida durante los cincuenta años siguientes, así como la de sus hijas y nietas.*

Jueves 15 de septiembre a las 18h.



- **“Sufragistas”**. Conmemorando el **8 de septiembre, Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres**, proyectaremos este largometraje que *cuenta la historia de las sufragistas inglesas en los albores de la Primera Guerra Mundial. La mayoría de estas mujeres no venían de clases altas, sino que eran mujeres trabajadoras que veían cómo sus protestas pacíficas no servían para nada. Narra la historia de Maud (Carey Mulligan), una de estas mujeres y de su lucha por la dignidad y la de sus compañeras.*

Jueves 22 de septiembre a las 18h.

- **“Excluidas del paraíso”**. En conmemoración al **8 de septiembre, Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres**. *Este documental pone al descubierto algunas de las formas de opresión del sistema patriarcal que persisten en occidente hoy en día, en particular en la sociedad española. Con la participación de las pensadoras feministas: Ana de Miguel, Ochy Curiel, Pablo Llamas, Pilar Aguilar, Remedios Zafra, Rosa Cobo, Soledad Murillo y Yayo Herrero. El propósito es contar con una herramienta para visibilizar como el machismo empaña todas las áreas de la vida.*

Jueves 29 de septiembre a las 18h.

Todas las películas expuestas en esta programación se pueden encontrar en el catálogo de películas de las bibliotecas de la Comunidad de Madrid.

Bi-sibilizando

El 23 de septiembre se celebra el **Día Internacional de la Visibilidad Bisexual**, y para poder celebrarlo y reivindicarlo como se merece, te proponemos pasar la tarde del viernes con nosotras aprendiendo un poco más de la comunidad y conociendo a referentes de la misma.

Dirigido a mujeres.

Viernes 16 de septiembre de 18:30 a 20 h.

En colaboración con Fundación Triángulo y Espacio de Igualdad María Maeztu.

Jarana Otoñal: Fiesta de inicio de curso

A pesar de que las vacaciones se han terminado, no queremos que el ánimo decaiga. Para dar la bienvenida al nuevo curso, al otoño y reencontrarnos después de la desconexión del verano, te invitamos a nuestra Fiesta de Inicio de Curso para pasar una tarde juntas, llena de actividades, juegos y dinámicas para pasarlo en grande. ¿Te lo vas a perder?

Dirigido a toda la población.

Lunes 26 de septiembre de 17:30 a 20 h.

Mi cuerpo, mi decisión

Para conmemorar el 28 de septiembre, **Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos**, te invitamos a este taller con actividades y dinámicas enfocadas a generar debate y compartir entre todas diferentes acontecimientos y sentires en torno a este tema y la toma de decisiones sobre nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres.

Viernes 30 de septiembre de 10:30 a 12 h.

5

Herstóricas: 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.

Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 12 a 13:30 h.

Fomentando mi pensamiento filosófico

¿Alguna vez has considerado que la filosofía es un terreno sólo para unas pocas personas? Nos hemos propuesto demostrarte que no es así. Vente al espacio a mantener debates sobre temas cotidianos cargados de filosofía.

Dirigido a mujeres

Lunes 5 de septiembre de 11:30 a 13 h.

¡Qué no nos cuenten cuentos! Sexualidad femenina

La sexualidad de las mujeres sigue siendo un tabú bastante extendido por las diferentes sociedades. Te invitamos a que vengas a debatir sobre qué es la sexualidad, qué la compone, rebatir creencias... Nuestro placer también importa, por ello vamos a reivindicarlo.

Dirigido a mujeres

Jueves 22 y 29 de septiembre de 18:30 a 20h.

Merienda-tertulia: La actualidad a debate.

Calladitas no estamos más guapas. Las mujeres tenemos mucho que decir y comentar. Te proponemos este encuentro semanal en el que merendar juntas y reflexionar sobre noticias y temas de actualidad.

Dirigido a mujeres.

Martes 13, 20 y 27 de septiembre de 17 a 18:30h.

6

VISITAS Y PASEOS

Caminantas por Madrid: no hay camino, se hace camino al andar

¿Te apetece pasear, vencer esos miedos y estereotipos que nos han dicho que por ser mujeres no sabemos orientarnos? En este paseo reforzaremos la orientación espacial, aprendiendo a leer mapas, dar y recibir indicaciones, utilizar Google Maps...etc. ¿El objetivo final? Llegar a un Punto de Encuentro con las compañeras del barrio de Chamberí Después disfrutaremos de una comida de traje en conjunto. **Saldremos todas juntas desde el Espacio de Igualdad.**

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 de septiembre de 11:30 a 13:30 h.

En colaboración Espacio de Igualdad María Zambrano.

Tour “Mujeres olvidadas de la historia madrileña”.

¿Cuántas calles con nombres de mujer reconoces mientras andas por Madrid? ¿Cuántas plazas recogen sus historias? ¿Sabías que Carmen de Burgos fue la primera mujer en participar en las tertulias del Antiguo Café del Pombo? En este encuentro recorreremos juntas las calles de Madrid mientras reconocemos lugares emblemáticos donde mujeres importantes en la historia madrileña fueron referentes. ¡rescatemos las mujeres olvidadas por la historia de nuestra ciudad! **Nos encontraremos en la plaza de Tirso de Molina para empezar el paseo.** También podrás salir desde el Espacio con el resto de compañeras ¿Te animas?

Dirigido a toda la población.

Martes 20 de septiembre de 18 a 20 h.

EXPOSICIONES

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.

7

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.

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

Aquí está la línea: autodefensa emocional

Cuando hablamos de violencia hacia las mujeres, no sólo hablamos de violencia verbal o física, sino que también tiene un componente emocional. Te invitamos a trabajar nuestros sentimientos, a reflexionar sobre la importancia de éstos, y a conocer técnicas para poder poner límites sanos y respetuosos para nosotras mismas.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12 y 19 de septiembre 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

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

Iniciándonos en el senderismo

Si te gusta caminar, pero no tienes con quien hacerlo, éste es tu grupo. En estos encuentros conoceremos espacios verdes de Madrid, y fomentaremos las redes para salir a caminar juntas. ¿Te animas? Estas primeras rutas serán de nivel fácil y tendrán una duración máxima de dos horas. Importante traer agua.

- **Senderismo por la Casa de Campo**

Dirigido a mujeres.

Viernes 30 de septiembre. De 10:30 a 12:30 h.

Punto de encuentro. Pendiente de confirmar.

- **Senderismo por el Parque Lineal del Manzanares**

Dirigido a mujeres.

Viernes 23 de septiembre. De 10:30 a 12:30 h.

Punto de encuentro. Pendiente de confirmar.

Tardeo entre amigas: Salida a los chorros del Madrid Río + taller de Macramé

Sabemos que en septiembre Madrid sigue siendo caluroso. Cerca de nuestro distrito existen diversos lugares donde nos podemos refrescar gratis. Te proponemos una tarde con otras mujeres para salir a mojarnos a los chorros del Madrid Río, divertirnos y lo que surja. No guardes aún el bikini, coge la toalla y a disfrutar. Iremos caminando desde el espacio, no son más de 20 minutos. Además, aprenderemos a hacer sencillas pulseras con el arte del macramé.

Dirigido a mujeres.

Viernes 9 de septiembre. A las 16:30h.

Punto de encuentro: Puerta del Espacio de Igualdad

Automasaje y relajación

Espacio de autocuidado en el que aprenderemos y pondremos en práctica técnicas de automasaje y relajación para aumentar nuestro bienestar.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1 de septiembre de 12 a 13:30 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 6, 13 y 20 de septiembre de 17:15 a 19 h.

Ella quiere su Zumba

Vente al espacio a disfrutar de una sesión de zumba cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 y 28 de septiembre (todos los miércoles hasta diciembre). De 11:30 a 13 h.

Todos mis yoes: taller de educación menstrual

Cada día es más visible la menstruación, pero ¿crees que realmente tenemos control de la misma? ¿Conocemos nuestro cuerpo y nuestro ciclo hormonal? Ven a pasar una tarde de hermanamiento a través de nuestros ciclos menstruales en la que conocer con mayor profundidad los procesos y poder crear nuestro propio diario menstrual y otras herramientas.

Dirigido a mujeres.

Lunes 26 de septiembre de 11:30 a 13 h.

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 septiembre (todos los miércoles hasta diciembre). De 11 a 12h.

11

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 I: los lunes y miércoles de septiembre (todos los lunes y miércoles hasta diciembre). De 17:30 a 18:30h.

Grupo II: los martes y jueves de septiembre (todos los martes y jueves hasta diciembre). De 11 a 12h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Baile entre nosotras

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.

Grupos cerrados.

Grupo I: Miércoles de septiembre (todos los miércoles hasta diciembre). De 18:30 a 20h.

Grupo II: Viernes de septiembre (todos los viernes hasta diciembre). De 18 a 19h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Ciclo “Charlemos sobre duelo y final de la vida”

El duelo y final de la vida son acontecimientos con los que tarde o temprano nos vamos a encontrar, pero no se habla demasiado de ellos. No siempre sabemos cómo abordarlos, atravesarlos o cómo acompañar en esos momentos difíciles. En este ciclo mensual, el tercer lunes de mes de septiembre a diciembre, os proponemos charlar de manera cercana sobre estos temas y poder así sensibilizarnos sobre ellos.

PRIMERA SESIÓN: Rompiendo mitos sobre el duelo y el final de la vida.

Lunes 19 de septiembre de 10:30 a 12h.

SEGUNDA SESIÓN: Como sobrevivir al duelo: qué es y qué supone vivir un duelo.

Lunes 17 de octubre de 10:30 a 12h.

TERCERA SESIÓN: Acompañando en un proceso de duelo: qué ayuda y qué no.

Lunes 21 de noviembre de 10:30 a 12h.

CUARTA SESIÓN: Testamento vital y otros trámites importantes.

Lunes 19 de diciembre de 10:30 a 12h.

Dirigido a mujeres

El tercer lunes de cada mes de septiembre a diciembre.

En colaboración con proyecto Comunidades Compasivas. CMSc

Tira tú el dado. Tarde de juegos

Si te apetece pasar una tarde distendida jugando con otras mujeres a la vez que creamos red entre nosotras, ¡no te pierdas este taller!

Dirigido a mujeres

Jueves 1 y martes 6 de septiembre de 17 a 18:30 h.

Jugando al party de las emociones

¿Cuánto sabes de emociones? Ven a descubrirlo en este encuentro en el que nos adentraremos en el mundo emocional de una manera lúdica y divertida.

Dirigido a mujeres

Viernes 2 de septiembre de 18:30 a 20 h.

Y ahora, ¿cómo me organizo? Gestión del tiempo

¿Te gustaría aprender a priorizar tareas? ¿Sabes diferenciar las cosas importantes de las cosas urgentes? En este encuentro aprenderemos técnicas para gestionar nuestro tiempo y poner en el centro nuestro autocuidado.

Dirigido a mujeres

Lunes 5 de septiembre de 10:30 a 12 h.

Claves prácticas para el manejo de la ansiedad

Centrar la atención en el presente es clave para reducir nuestra ansiedad. En este encuentro, aprenderemos herramientas y claves prácticas para reducir la ansiedad y aumentar nuestro bienestar.

Dirigido a mujeres

Martes 6 de septiembre de 10:30 a 12 h.

Conectando con nuestras ancestras: referentes familiares en mi vida

Son muchas las mujeres que nos han inspirado y que nos han enseñado a lo largo de nuestra vida, y en esta ocasión queremos reconocer a las que siempre han estado a nuestro lado pero que no son mundialmente conocidas, queremos visibilizar a nuestras ancestras familiares y darles el hueco que les corresponde en el espacio. Reivindiquemos a las mujeres de nuestra familia. Si quieres traer una fotografía será bienvenida.

Dirigido a toda la población

Miércoles 7 de septiembre de 17 a 18:30 h.

Ejercita tu mente, aumenta tu bienestar

Encuentro dirigido a mujeres que quieran estimular su mente y desarrollar su cerebro a la vez que se liberan de bloqueos y ansiedades, vinculados a cómo nos han dicho que tenemos que ser las mujeres.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre de 17:30 a 19h.

Espacio de relajación

Espacio en el que a través de diferentes técnicas de relajación encontraremos calma interior y aumentaremos nuestro bienestar emocional.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre de 19 a 20h.

Mejorando nuestras relaciones personales

¿Cómo es mi forma de relacionarme? ¿Cómo vivo yo mis relaciones? En este espacio de apoyo, aprendizaje y reflexión daremos respuestas a estas preguntas y pondremos sobre la mesa cuestiones como los límites, la asertividad y la comunicación no violenta.

Dirigido a mujeres.

Jueves 8, 15, 22 y 29 de septiembre de 12 a 13:30h.

Taller de autoestima: Queriéndome tal como soy

En este taller descubriremos la manera de poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento e identificación de los mandatos asumidos socialmente, con el objetivo de fortalecer nuestra autoestima, clave para nuestros procesos de empoderamiento.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12, 19 y 26 de septiembre de 10:30 a 12 h.

Juntas contra el estrés y la ansiedad

¿Sabías que las mujeres tenemos dos veces más riesgo de sufrir ansiedad que los hombres? En este espacio de autoconocimiento y aprendizaje de herramientas para el bienestar cuestionaremos los mandatos de género que nos provocan malestares cotidianos.

Dirigido a mujeres.

Martes 13, 20 y 27 de septiembre de 10:30 a 12h.

Taller de inteligencia emocional: Yo soy yo y mis emociones

Para poder gestionar nuestras emociones debemos primero aprender a identificarlas en nosotras mismas, en los demás, nombrarlas, expresarlas... y sobre todo aceptarlas. Crearemos entre todas un espacio seguro donde poder hablar, compartir y aprender las unas de las otras mediante diferentes actividades y coloquios.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 14, 21 y 28 de septiembre de 17 a 18:30 h.

Furor, furor: Karaoke para todas.

¿Te gusta cantar? ¿Eres una lince con la letra de las canciones? Pero lo más importante, ¿te apetece pasar una tarde de muchas risas y de mucho jaleo? No lo dudes, ven al Furor en el Espacio. Muchas actividades, muchas risas, y sobre todo, ¡mucho música!

Dirigido a toda la población

Viernes 23 de septiembre de 18 a 19:30 h.

Meditación punto a punto

¿Has escuchado hablar sobre la técnica del puntillismo? En este encuentro pondremos en práctica esta técnica creativa a la vez que nos relajamos y activamos los dos hemisferios cerebrales.

Dirigido a mujeres

Viernes 9 y 23 de septiembre de 10:30 a 12h.

Lo que las palabras no dicen: taller de comunicación no verbal

Uno de los elementos más potentes que tiene la comunicación es toda esa información que nos llega de mediante gestos, posturas, tonos... en definitiva todo aquello que las palabras no nos dicen. Ven al taller para profundizar en estos elementos tan necesarios de la comunicación.

Dirigido a mujeres

Martes 20 y 27 de septiembre de 10:30 a 12h.

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.

Grupo mañana: miércoles 7, 14 y 21 de septiembre (todos los miércoles hasta diciembre). De 10 a 11 h.

Grupo tarde: martes 6, 13 y 20 de septiembre (todos los martes hasta diciembre). De 19 a 20h.

Mindfulness y sus pilares básicos

Comenzamos nuevo curso y dedicaremos el primer monográfico de la nueva temporada a comprender los pilares o actitudes básicas desde las que realizamos la práctica de Mindfulness. Comprender y cultivar actitudes como la confianza, el no juicio, la paciencia, soltar, la aceptación nos ayudará a generar las condiciones más adecuadas para que la práctica del Mindfulness dé sus mejores frutos.

Dirigido a mujeres.

Martes 27 de septiembre de 18 a 20h.

Sacando los pies del tiesto: atreviendo a salir de la zona de confort

¿Eres de las personas que dicen “mejor lo malo conocido, que lo bueno por conocer”? Si estás en ese punto en la vida en la que necesitas un cambio, pero te da miedo pasar a la acción, en este taller te acompañamos en esa toma de conciencia para que poco a poco, vayas soltando los miedos y empieces a dar pequeños pasos hacia tu bienestar.

Dirigido a mujeres.

Martes 27 de septiembre de 18 a 19:30h.

Pensamiento creativo

¿Sientes que la rutina te aburre? ¿Percibes tu mente abotargada? En este taller activaremos el hemisferio derecho del cerebro dejando que la imaginación vuele. Atrévete a salir de los patrones convenciones de pensamiento y disfruta buscando soluciones creativas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 22 y 29 de septiembre de 10:30 a 12h.

La revolución de la risa

¿Conoces las expresiones “Partirse de la risa” o “Partirse la caja”? Pues justo es eso lo que haremos en este encuentro. Disfrutar de una tarde descubriendo cómo la risa nos aporta bienestar, nos facilita la relación con otras personas, nos ayuda a desconectar y a descubrir la parte espontánea que solemos tener escondida y a soltar todas esas tensiones diarias que nos ahogan.

Dirigido a mujeres.

Viernes 30 de 18:30 a 20h.

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 septiembre. 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 septiembre. 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 septiembre. De 17:30 a 18:30h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Conversando en inglés

Espacio de conversación en inglés. Con el apoyo de la lideresa que facilita la sesión, las mujeres pueden mejorar y ampliar sus conocimientos con el idioma. 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.

Fechas y horarios pendientes de confirmar.

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 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.

Martes de septiembre a diciembre de 18 a 20h.

Grupo I Mi rincón favorito.

Grupo II Latiendo juntas.

Grupo III Mujeres Semilla.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral.

¿Siempre has querido iniciarte en el mundo del teatro, pero no has visto el momento? ¿Consideras que el teatro puede ser una buena oportunidad para sacar todas tus habilidades? Pues no lo pienses más. En las sesiones de improvisación trabajaremos nuestras emociones, nuestra comunicación, capacidad de escucha y creatividad desde la risa y la alegría. ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres.

Lunes 5, 12 y 19 de septiembre de 18 a 20 h.

19

Pintando el mapa de mis emociones.

Poder expresar nuestras emociones y además potenciar nuestro lado artístico y creativo es posible. Acompáñanos en esta aventura que nos permitirá conocernos en mayor profundidad y crear redes con el resto de las compañeras. Pintaremos nuestras emociones y hablaremos de ellas para compartirlas.

Dirigido a mujeres.

Grupo mañana: miércoles 7 de septiembre de 10:30 a 12h.

Grupo tarde: jueves 8 de septiembre de 18:30 a 20 h.

Creando nuestro Fanzine: escritura creativa

Si te gusta escribir y tienes mucho que contar, te estamos buscando. Te proponemos crear un Fanzine del Espacio, en el que podamos aportar todo nuestro granito de arena y poder aprender a organizar grupos de trabajo. Aprovecharemos este espacio para mejorar nuestra escritura con técnicas de escritura creativa y preparando el contenido entre todas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 8, 22 y 29 de septiembre de 11:30 a 13 h.

Trabajando el cuerpo

Mediante diferentes ejercicios de expresión corporal trabajaremos nuestra relación con nuestro cuerpo, con nuestro entorno y con las compañeras. Las risas y la expresión de las emociones están aseguradas.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 13 de septiembre de 10.30 a 12 h.

Mi jardín secreto: pintura de macetas

Te proponemos un plan que sabemos que te va a encantar. Vente a pasar una tarde para demostrar lo bien que se te da ser creativa. Pintaremos macetas para nuestras plantas de casa y que tengan un espacio acogedor.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 de septiembre de 18:30 a 20 h.

Retando a nuestra mente con la papiroflexia

La papiroflexia es una actividad que nos ayuda a la concentración, estimula la creatividad, activa la memoria, favorece la motricidad fina y fortalece la paciencia entre otros beneficios. Si te apetece iniciarte en el arte del origami, este es tu taller. Te esperamos.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 y 28 de septiembre de 17 a 18:30 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.

Grupo mañana: viernes 16 de septiembre. De 11 a 12:30h.

Grupo tarde: viernes 9 de septiembre. De 17:00 a 19h (en Madrid Río).

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: Fechas y horarios pendientes de confirmar.

Grupo Amigurumis: Fechas y horarios pendientes de confirmar.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: cuidando nuestro huerto urbano.

Grupo de mujeres que se reúnen para cuidar del huerto del Espacio creado por ellas mismas. Un espacio para aprender las unas de las otras. 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.

Pregunta en recepción si quieres unirte al grupo.

21

EXPOSICIONES

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

Día Internacional de la Igualdad Salarial. 10 Claves para entender nuestra remuneración y nuestra nómina

Conmemorando el 18 de septiembre, **Día Internacional de la Igualdad Salarial**, descubriremos las claves imprescindibles sobre tus derechos laborales relacionados con tu remuneración. ¿Cuánto debería cobrar? ¿Cómo puedo saber la remuneración de mi sector profesional? ¿Qué son los convenios colectivos y qué importancia tienen? ¿Cómo se fija mi salario? ¿Salario base y pluses? ¿Pagas prorrateadas? ¿Bruto o neto? ¿Cómo leer una nómina? ¿Qué conceptos salariales tiene una nómina? ¿Qué descuentos se hacen? ¿Qué es eso del finiquito? Taller imprescindible.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 de septiembre de 10 a 11:30 h.

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Sin miedo a la tecnología: Informática básica

¿Siempre has querido que el manejo del ordenador no es para ti? ¿Sientes que te haces un lío con el móvil? Muchas veces esos problemas nos los ponemos nosotras mismas. Es el momento de perder el miedo a la hora de enfrentarnos a la tecnología, controlarla y que ésta sea una herramienta de empoderamiento para nuestro día a día. Durante este primer mes nos centraremos en el ordenador, las aplicaciones básicas, y comenzaremos con algunos programas.

Dirigido a mujeres.

Viernes 2, 9, 16, 23 y 30 de septiembre de 12 a 13:30 h.

22

Desenmarañando Canva

Canva se ha convertido en una herramienta excelente para poder realizar de manera sencilla y gratuita diferentes recursos. Desde carteles, hasta presentaciones o logotipos, pasando por curriculums y plantillas para nuestras publicaciones en redes sociales. Si quieres desenmarañar todo lo Canva puede ofrecerte, éste es tu taller.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 14 de septiembre de 10:30 a 12 h.

Aplicáte con el móvil: Aprendiendo a utilizar el correo electrónico en el móvil.

En este taller aprenderemos a enviar y recibir un correo, adjuntar archivos, descargarlos, todo desde nuestro propio móvil.

Dirigido a mujeres.

Lunes 19 y 26 de septiembre. 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 jueves de 10 a 14h.

Todos los viernes de 16:30 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.

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. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a personas jóvenes

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

2do Encuentro interespacial de Hombres por la Igualdad

Segundo Encuentro de grupos de hombres de los Espacios de Igualdad que trabajan contra el machismo en diferentes actividades a lo largo del año. Continuamos con el compromiso de reunirnos y realizar acciones conjuntas en la Red de Espacios de Igualdad por una sociedad más justa y equitativa con motivo del 25N (Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer) u otras posibles acciones, jornadas, etc.

Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad

Jueves 29 de septiembre. De 18 a 20h.

Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña.