



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

*“La libertad se aprende ejerciéndola.”*

**Clara Campoamor, (1888-1972). Abogada, política y escritora.**

### 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.

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 480 16 56

**Correo electrónico:** [luciassaornil1@madrid.es](mailto:luciassaornil1@madrid.es)

**Presencialmente:** Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas.

1

### 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.

Espacio de Igualdad

LUCÍA SÁNCHEZ  
SAORNIL

Plaza de Eurípides 1  
(posterior)

Distrito San Blas-  
Canillejas

☎ 91 480 16 56

[luciassaornil1@madrid.es](mailto:luciassaornil1@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## 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.**

## 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:

### Salida: Museo Tifológico de la Once.

Acompáñanos a disfrutar de una experiencia de inclusión, igualdad y acceso a la cultura para todos los públicos, tengas o no discapacidad visual. Este museo pretende promocionar a artistas ciegos o con baja visión y ofrecer a todas las personas visitantes una forma diferente de disfrutar de nuestras colecciones y arte, haciendo uso de más sentidos que la vista.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Viernes 23 de septiembre. De 10 a 13:30h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Jornada de puertas abiertas: conociendo el Espacio de Igualdad.

Os invitamos a todas las personas a nuestra jornada de puertas abiertas donde podréis conocer el recurso, las actividades que realizamos este mes, además de conocer a todo el maravilloso equipo que lo conforman. ¡Os esperamos!

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Jueves 1 de septiembre. De 11 a 13h.**

### Viernes de tertulias con Lucía.

Los viernes en el Espacio de Igualdad crearemos un espacio donde queremos escuchar tu voz y opinión sobre diferentes temas de interés. Por eso, hemos creado un ciclo de tertulias en el que te invitamos a participar. Este mes vamos a conversar sobre:

- **Mujeres en el mundo de la escritura: viernes 2 de septiembre. De 10:30 a 12h.**
- **Mujeres en el mundo del cine: viernes 30 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### Leyendo entre mujeres.

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc. escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Jueves 22 y 29 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### Festejo de inicio de curso.

Juntas disfrutaremos de este encuentro en el espacio con el objetivo de encontrarnos entre todas después del verano y disfrutar de un momento de risas, conversaciones, juegos y dinámicas de autocuidado.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Jueves 15 de septiembre de 17 a 20h.**



## II Curso: Prevención y detección de la violencia de género (10 h).

Formación dirigida aquellas personas que deseen ampliar sus conocimientos en violencia de género. La formación se realizará en tres sesiones formativas online y un trabajo personal práctico.

- **Sesión 1. Violencia de género: La prevención.** En esta sesión trabajaremos sobre los principales conceptos de violencia y generaremos estrategias de prevención en diferentes ámbitos de actuación. **Jueves 8 de septiembre. De 17 a 19h.**
- **Sesión 2. Violencia de género: Detección.** En esta sesión trabajaremos sobre el proceso psicológico presente en las relaciones de violencia y trabajaremos pautas de detección de esta violencia en el ámbito profesional. **Jueves 22 de septiembre. De 17 a 19h.**
- **Sesión 3. Violencia de género: Acompañamiento.** En esta sesión trabajaremos sobre estrategias que permitan un acompañamiento positivo en el ámbito profesional y personal. **Jueves 29 de septiembre. De 17 a 19h.**

### Actividad dirigida a personas profesionales.

#### El diario de Lucía.

¿Te apetece colaborar en la revista de Lucía? En este espacio de creación vamos a redactar noticias y datos de interés para todas las usuarias del Espacio de Igualdad.

#### Actividad dirigida a mujeres.

**Lunes 19 y 26 de septiembre. De 12:30 a 14h.**

### Formación a profesionales: La trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual.

Por el día 23 de septiembre, Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de Mujeres, Niñas y Niños, impartimos esta sesión formativa dirigida a personas profesionales para conceptualizar y aprender indicadores de detección en las intervenciones.

#### Actividad dirigida a personas profesionales. Online

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

### ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Por el día 28 de septiembre, Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos reflexionaremos sobre nuestros cuerpos, nuestras vidas y aprenderemos cuales son nuestros derechos sexuales y reproductivos como mujeres.

#### Actividad dirigida a mujeres.

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

### ACTIVIDADES EN FAMILIA:

#### Mañana en familia.

Taller dirigido a familias con hijos e hijas adolescentes donde se realizarán actividades lúdicas que fomenten la coeducación y sirvan de aprendizaje a ambas generaciones.

#### Actividad dirigida a toda la población.

**Viernes 2 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

#### Mi árbol familiar.

Taller dirigido a todas aquellas personas que les apetezca reflexionar sobre el rol que han ocupado en su familia y cómo ha influido en las relaciones con sus diferentes miembros. **Imprescindible apuntarse a las dos sesiones del taller.**

#### Actividad dirigida a toda la población.

**Miércoles 14 y 21 de septiembre. De 18:30 a 20h.**



### **Familia: acompañando sus relaciones.**

Taller dirigido a todas aquellas personas que tengan a su cargo a un/una adolescente (12-17 años) y quieran adquirir herramientas para acompañarlas de forma saludable en sus relaciones.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Viernes 16 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **CICLOS DE CINE:**

#### **Video fórum por el Día Internacional de la Igualdad Salarial.**

Visionado de la película "Pago Justo" para conmemorar el 18 de septiembre, Día Internacional de la Igualdad Salarial, donde compartiremos reflexiones y experiencias tras la película. *Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Sábado 10 de septiembre. De 17 a 20h.**

#### **Espacio de cine y reflexión.**

Espacio en el que debatiremos juntas y reflexionaremos sobre películas con diferentes propuestas escritas, protagonizadas o dirigidas por mujeres.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Todos los sábados de septiembre. De 16:30 a 19h.**

### **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.**

4

### **EXPOSICIONES:**

#### **Mujeres árbol.**

En junio de 2019, se inauguró en la calle Humilladero el mural "Mujeres Árbol" de la artista Raquel Riba Rossy, en reconocimiento a las supervivientes y víctimas de violencia de género. Fue el resultado de un proceso de creación colectiva, que se ha reunido en esta exposición donde encontrarás todo el material autobiográfico y artístico que ha precedido a la elaboración de esta obra de arte urbano. Su objetivo es visibilizar y representar las experiencias de violencia hacia las mujeres, pero también la fuerza y empoderamiento de todas las supervivientes. Expresa también la lucha individual, así como el apoyo colectivo que necesitan para lograr esta reparación. Se organizan visitas guiadas. En la inauguración contaremos con las autoras de la exposición.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Inauguración: lunes 19 de septiembre. De 18:30 a 20h. Del 5 de septiembre al 31 de octubre.**

**En horario de apertura del centro.**

### **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

#### **El poder de la imagen.**

En este ciclo de talleres analizaremos la capacidad transformadora de la comunicación audiovisual para mostrar relaciones entre mujeres, amores, desamores, violencia... y compartir reflexiones sobre ello.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Jueves 1 y 8 de septiembre. De 18:30 a 20h.**





### **Sexualidad femenina: mitos y tabúes.**

En este taller abordaremos los distintos mitos que han girado a lo largo de la historia sobre la sexualidad de las mujeres.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 6 y 13 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Hablemos de los micromachismos.**

¿Conoces el concepto de micromachismos? ¿Existen los micromachismos en nuestro día a día? En este taller hablaremos e identificaremos qué significan, dónde y cómo se ejercen y cómo nos inciden a las mujeres.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 7 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

### **Dependencia emocional.**

En este taller, conoceremos las claves para identificar la dependencia en las relaciones y cómo manejarla para mantener la autonomía personal.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Jueves 8 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Rompiendo con el amor romántico.**

Desde pequeñas nos han transmitido muchos ideales sobre el concepto del amor, muy alejados de lo que es una relación sana e igualitaria. En este taller reflexionaremos sobre los mitos del amor romántico para construir juntas relaciones basadas en el buen trato.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 12 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **Aprendo a comunicarme.**

La comunicación conmigo misma y con las demás personas es esencial para crear buenas relaciones. En este taller aprenderemos estrategias de comunicación como la escucha activa o la asertividad.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 12 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

### **Celos, la emoción prohibida.**

Habitualmente, nos dicen que los celos son malos, no se deben sentir y son el inicio de las relaciones tóxicas... es cierto que mal gestionados pueden ser perjudiciales para una misma y para los de nuestro alrededor, pero como cualquier emoción debemos aceptarla y gestionarla. En este monográfico daremos las claves para ello.

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

### **Mujeres árbol: expresión artística.**

Taller en el cual expresaremos nuestros sentimientos y emociones a través de la escritura y del dibujo además de conocer el proceso participativo y creativo que hay detrás de "Mujeres Árbol", mural de reconocimiento a las supervivientes y víctimas de violencia de género, que se expone en el Espacio durante los meses de septiembre y octubre.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 27 de septiembre y 4 de octubre. De 18:30 a 20h.**





### **El arte de comunicarse.**

Para las mujeres las relaciones con otras personas pueden ser una fuente positiva de bienestar o una causa de estrés y malestar, sobre todo cuando tenemos miedos e inseguridades a la hora de poder gestionar determinadas situaciones. ¿Te gustaría mejorar la comunicación y relacionarte con las demás personas de manera más efectiva y satisfactoria? En este taller aprenderemos cómo hacerlo.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 20 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Apego: descubriendo mis relaciones personales.**

En este taller analizaremos desde una perspectiva familiar y de género cómo influye nuestro estilo de apego en nuestras relaciones personales. ¡Anímate a conocerte!

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

### **De afectos y relaciones.**

Espacio abierto orientado a conocer las diferentes formas en las que se dan las relaciones afectivas con el fin de identificar las dinámicas propias y lograr unos vínculos más satisfactorios.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 26 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Hablemos sobre los piropos.**

En este taller profundizaremos juntas en qué es el acoso callejero, quiénes lo sufrimos y cómo nos afecta en nuestro cotidiano. Pensaremos en qué necesitamos para hacer de nuestra ciudad un lugar seguro para nosotras.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 27 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Paseos compartidos por mi distrito.**

Queremos realizar un paseo saludable al aire libre, en el que compartamos nuestra historia de vivencias y emociones en el barrio que habitamos. Nos apropiamos del espacio público y nos olvidamos por un rato de las cargas que vivimos en el espacio privado.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Todos los lunes de septiembre De 10:30 a 12h.**

## **HOMBRES POR LA IGUALDAD:**

### **Hombres por la igualdad: tu espacio para compartir.**

Espacio de encuentro para hombres que les apetezca intercambiar reflexiones sobre el rol masculino y su posicionamiento ante la desigualdad y violencia machista.

**Actividad dirigida a hombres.**

**Lunes 19 de septiembre. De 18:30 a 20h.**





## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO:

#### **Yoga: cuerpo y mente.**

En este taller, aprenderemos posturas básicas de yoga adaptadas a cada una de nosotras para poder conectar nuestro cuerpo y nuestra mente por un tiempo y experimentar los beneficios que aporta.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 6 de septiembre. De 17 a 18h.**

#### **¡Cultura, música y ritmo!**

Empezamos el fin de semana poniendo ritmo a nuestro cuerpo. Conoceremos diferentes culturas a través de la música, expresando libremente con bailes y movimiento corporal.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Sábado 10 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

#### **Zumbadas**

En este taller nos moveremos al ritmo de la música para empezar septiembre con energía y disfrutando de un rato divertido y empoderarte.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

#### **La burbuja del Mindfulness.**

Vivimos en un mundo con tantos estímulos externos que hacen que actuemos de manera automática en el día a día, lo que nos hace desconectar de nosotras mismas y del presente. En esta burbuja de atención plena, aprenderemos a que nuestra mente se oriente al momento presente y no actúe de manera automática.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 20 y 27 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

#### **Mi cuerpo fluye a través del baile.**

Espacio de empoderamiento a través del baile moviendo nuestro cuerpo al ritmo de la música. ¡Fluyamos entre todas a la vez que vencemos nuestros miedos y vergüenzas!

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 20 y 27 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

#### **Terminar el mes con energía: ¡ponte en forma!**

¿Quieres aumentar tu elasticidad y tener un mejor bienestar físico y mental? Si es así, ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud a través de estiramientos y ejercicios variados de gimnasia.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 10:30 a 12h.**





## **Ansiedad y estrés: cómo gestionarla a través de la relajación y autocuidado.**

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de meditaciones y diferentes dinámicas de autocuidado.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

## **Nuestro espacio de autocuidado.**

Un taller en el que nos regalaremos cada semana un espacio para desconectar y poder escucharnos, conocernos y cuidarnos a través de diferentes dinámicas creativas, dinámicas corporales, meditaciones, dinámicas artísticas etc. siendo este un espacio para ser amables y cariñosas con nosotras mismas fortaleciendo así nuestro autocuidado y autoestima.

- **Autocuidado a través del masaje: martes 6 de septiembre. De 12 a 13:30h.**
- **Autocuidado a través del sonido de un cuenco tibetano: martes 20 de septiembre. De 12 a 13:30h.**
- **Autocuidado a través de nuestros deseos: martes 27 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

### **Gestión del tiempo.**

Tras las vacaciones de verano, es importante volver a la rutina poco a poco y reorganizar nuestro tiempo y prioridades. Si quieres conocer algunas claves para ello, ¡participa en este taller!

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Grupo 1: jueves 1 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

**Grupo 2: lunes 5 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **Las mujeres que habitan en mí II.**

En este taller nos acercaremos a nosotras mismas con curiosidad, respeto y sin juicios, tratando de conocer las diferentes partes que integran nuestra personalidad y buscaremos estrategias para aprender a convivir con todas ellas.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 7, 14 y 21 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **Abraza tu vida, haz de ti tu mejor amiga.**

¿Qué es lo que quieres? ¿Qué es lo que necesitas? A veces andamos por la vida en modo automático, buscando relaciones con otras personas sin pararnos a pensar qué es lo que nos gusta a nosotras mismas. Este será un espacio para conocernos más, sin exigencias, siendo amables y cariñosas con nosotras mismas.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 7 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Reflexionando sobre la maternidad.**

A veces agota, a veces llena... pero no nos deja indiferentes. la maternidad ha sido y es una circunstancia que apela fuertemente a las mujeres, por lo que proponemos estos encuentros para su reflexión y debate.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Jueves 8 y 15 de septiembre. De 10:30 a 12h.**







### **El mercado de los saberes.**

Lugar de encuentro para mujeres que quieran intercambiar sus sabidurías y talentos con otras mujeres, donde potenciaremos liderazgo, participación, comunicación y toma de decisión.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 9 y 16 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

### **Gimnasia de memoria y atención.**

En este taller realizaremos actividades y juegos para fortalecer nuestras funciones cognitivas. Además reflexionaremos sobre qué situaciones y vivencias influyen en nuestra memoria y atención que hacen que cada vez personas más jóvenes se encuentren con pérdidas de memoria y sentimiento de culpabilidad y tristeza por ello.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 9 y 23 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **Mi autoestima, mi bienestar.**

Taller donde reflexionaremos sobre nuestra autoestima y autoconocimiento para facilitar nuestro bienestar emocional y físico.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 12 y 19 de septiembre. De 17 a 18:30h.**

### **Recorridos compartidos: un viaje compartido a través del arte.**

A través de herramientas artísticas como la fotografía, y la escritura, se identificarán varias tipologías de pérdidas que las participantes han tenido en su propia vida, reconociéndolas y dándole un lugar el propio recorrido vital. Se expresarán las emociones a ellas asociadas y se reflexionará sobre esos elementos. Se profundizará sobre el concepto de compasión, haciendo hincapié en la importancia de crear una comunidad compasiva.

**Actividad en colaboración con el proyecto de Compasivas del CMSc de San Blas-Canillejas.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **El círculo de mi felicidad.**

Espacio en el que reflexionaremos sobre qué es lo que queremos y necesitamos para ser feliz y cómo influye la variable género en ello.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 14 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Salud y el ideal de belleza.**

Ha pasado el verano y llegan las críticas y las miradas hacia nuestro propio cuerpo por los excesos que estos meses conllevan. La imposibilidad de alcanzar el ideal de belleza puede influir en nuestra salud y bienestar, tanto físico como mental. En este taller reflexionaremos sobre cómo nos afectan a nosotras todos estos mensajes y cómo poner el foco en mejorar nuestra salud aceptando la belleza que todas tenemos.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 16 de septiembre. De 12 a 13:30h.**

### **La rueda de la resiliencia.**

Taller en el que, mediante la utilización de esta herramienta, profundizaremos en nuestro autococimiento y nuestra superación personal.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Sábado 17 de septiembre. De 10:30 a 12h.**



### **Nuestro espacio propio: Grupo de mujeres jóvenes.**

Espacio dirigido a mujeres de edades comprendidas entre 18 y 30 años que deseen trabajar en su bienestar emocional y relacional. Juntas trabajaremos nuestra autoestima y malestares comunes que nos permita crecer y empoderarnos juntas.

**Actividad dirigida a mujeres entre 18 y 30 años.**

**Inicio: miércoles 21 de septiembre. Todos los miércoles hasta diciembre De 19 a 20:30h.**

### **La consulta de Lucía.**

Espacio abierto para mujeres en el que se compartirán los malestares cotidianos que todas experimentamos en algún momento, buscando soluciones conjuntas y creativas desde la sororidad el acompañamiento y el respeto.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Inicio: jueves 22 de septiembre. Todos los jueves hasta diciembre. De 16:30 a 18h.**

### **Emociones con cuerpo.**

Taller de gestión emocional, dirigido a mujeres, en el adquirir herramientas para conectar cuerpo y mente que nos permitan alcanzar un mayor bienestar.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Inicio: jueves 22 de septiembre. Todos los jueves hasta diciembre. De 18:30 a 20h.**

### **Cuidándo (me).**

Taller dirigido a aquellas mujeres que busquen un espacio de autocuidado, especialmente, si tienen a su cargo a personas dependientes, y quieran profundizar en su bienestar emocional.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Inicio: jueves 29 de septiembre. Todos los jueves hasta diciembre. De 10:30 a 12h.**

### **Me cuido, me pongo en el centro de mi vida.**

El ser mujer puede suponer que tengamos más presión en cuidar y sostener a otras personas y nos olvidemos de cuidarnos a nosotras mismas. En este taller realizaremos prácticas de autocuidado generando un espacio personal que permita poner el centro en nosotras mismas.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 30 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Viernes de encuentro entre mujeres.**

Este viernes generaremos un espacio de encuentro en el que podremos compartir nuestro tiempo con otras mujeres, disfrutar de actividades juntas y generar red entre nosotras. ¿Te animas a compartir el viernes con nosotras?

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 30 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

## **EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:**

### **Escritura para sanar el alma.**

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y soltar todo lo que llevamos dentro de nuestro corazón y mente. Anímate a venir al taller y poder expresar todo lo que a veces no sabemos o no podemos expresar en voz alta.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 5 de septiembre. De 16:30 a 18h.**





### **El arte de reír.**

La creatividad, la risa y el humor pueden ayudarnos a tomar la vida con más alegría, siendo herramientas de autoconocimiento, formas de comunicar más sanas, y desde luego, maneras de reírse de los obstáculos. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 6 de septiembre. De 18:30 a 20h.**

### **Colorea tus emociones.**

Exploraremos nuestras emociones e intercambiaremos experiencias utilizando el dibujo, la pintura y la música.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Miércoles 7 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

### **Descubriendo-te como escritora.**

Si sientes curiosidad sobre cómo puedes poner tus pensamientos o conocimientos expresados en papel, ven a este taller dónde a través de la escritura puedes descubrir un mundo para ti y para las demás.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 9 de septiembre. De 17 a 18:30h.**

### **Collage-ando.**

Con tijeras y a lo loco crearemos collage con diferentes herramientas y temáticas dónde podremos mostrar a la artista que llevamos dentro.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre. De 16:30 a 18h.**

### **Arte-terapia.**

Desarrollaremos nuestra capacidad de comunicación y expresión a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

### **Voces sonoras.**

Si te gusta cantar, ámate a participar en este grupo donde a través de la música y nuestra voz, crearemos un espacio de canto entre todas.

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

## **EMPODERAMIENTO LABORAL, JURÍDICO Y/O DIGITAL:**

### **Merendando con la abogada.**

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Viernes 2 de septiembre. De 18 a 19:30h.**





### **Gestionando la economía familiar.**

En este taller ofreceremos algunas pautas para gestionar nuestro día a día. Analizaremos algunas situaciones económicas según el régimen económico que hayamos elegido.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Sábado 3 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

### **Conociendo todo sobre mi móvil.**

¿Quieres consultar todas tus dudas sobre la utilización de tu móvil porque no sabes cómo hacerlo? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres, sacándole el mayor rendimiento al móvil a la vez que vamos rompiendo poco a poco con la brecha digital.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Jueves 15 y 29 de septiembre. De 12:30 a 14h.**

### **Mujeres compartiendo sabiduría (MCS): aprendiendo inglés.**

Grupo autogestionado de mujeres, donde tendrán clases de conversación, escritura y lectura en inglés y compartirán experiencias de cada una creando una red de apoyo entre ellas. 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.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Lunes 19 y 26 de septiembre. De 17:30 a 18:30h.**

### **Bienvenida al empleo.**

Tras las vacaciones, empezamos nueva etapa en el ámbito laboral, y para ello, damos comienzo a este proceso conociendo nuestro nivel de empleabilidad para marcarnos objetivos y conseguir o mejorar en nuestro empleo.

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

### **Busco trabajo con el móvil.**

La búsqueda de empleo a través del móvil es hoy en día algo imprescindible para encontrar trabajo, por eso, en este taller aprenderemos a buscar empleo a través de las apps del móvil.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre. De 10:30 a 12h.**

### **Mi viaje hacia el empleo.**

Empieza tu proceso para conseguir o mejorar un empleo a través de este taller continuo, donde adquirirás herramientas y habilidades que mejoren tu empleabilidad. Se realizarán varias sesiones programadas con distintas temáticas empezando un viaje hasta llegar a la meta final.

**Actividad dirigida a mujeres.**

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

### **Mi red de empleo.**

Grupo cerrado donde compartimos algunas TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Todos los jueves de septiembre. De 12 a 13.30h. Online.**

**Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.**

