



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“Me niego a vivir en un mundo ordinario como una mujer ordinaria. A establecer relaciones ordinarias (...) No me adaptaré al mundo, me adapto a mí misma”.

Anáis Nin Culmell (1903-1977). Escritora bisexual.

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

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 5430385

Correo electrónico: caimujermzad@madrid.es

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

Espacio accesible para personas con diversidad funcional.



SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

EXPOSICIONES:

“Laboratorio Fotográfico: Reconciliándome con la piel que habito”

Las mujeres vivimos en un mundo en el que impera un canon de belleza imposible de alcanzar que hace que dejemos de querer la casa en la que habitamos. Estas fotografías nacen de las inseguridades y potencialidades que cada una de las participantes ha vivido con su cuerpo: arrugas, flacidez, edad, granos, acné, lunares, celulitis, estrías, pelos, ...etc. A través de la fotografía, la creatividad y los espejos han sido capaces de reconciliarse, de una forma u otra, con la piel en la que habitan.

3

Dirigido a toda la población

Del 1 al 30 de septiembre

En horario de apertura del centro

“Manos que hacen Red”

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

Dirigido a toda la población

Del 1 al 30 de septiembre

En horario de apertura del centro

**Espacio de
Igualdad
MARÍA
ZAMBRANO**

**Calle Andrés Mellado,
44
Distrito de Chamberí**

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



“Visibilizando mujeres históricas”

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

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

“Huellas borradas”

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

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

“Mujeres en la historia de los movimientos sociales”

Exposición en viñetas que nos presenta mujeres referentes en movimientos sociales, políticos, en defensa de la identidad sexual, en el movimiento pacifista, pro derechos civiles, pro educación, pro derechos laborales, activismo medioambiental, pro derechos sexuales y reproductivos y contra la violencia machista.

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

“Mujeres viajeras”

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

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

“Memoria de mujeres en el callejero de Madrid”

Nos muestra las biografías de todas aquellas mujeres que, por distintas razones, merecieron ser homenajeadas y recordadas públicamente mediante la asignación de su nombre a una calle, una plaza, un jardín, un edificio o un monumento de la ciudad de Madrid.

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

“Feminismos”

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

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

“Mujeres que dejan huella”

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

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

“Mujeres en la historia”

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

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

“María Zambrano. La filósofa incansable”

Descubre a María Zambrano, esta gran mujer que da nombre a nuestro Espacio. María Zambrano Alarcón fue una intelectual, filósofa y ensayista española. Su extensa obra, entre el compromiso cívico y el pensamiento poético, no fue reconocida en España hasta el último cuarto del siglo XX, tras un largo exilio.

Dirigido a toda la población

Online

Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual

“Mujeres cineastas”

En esta exposición virtual os compartimos nombres propios de mujeres con las que el mundo del cine tiene una gran deuda. Mujeres invisibilizadas que aportaron al mundo cinematográfico.

Dirigido a toda la población

Online

Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual

“Mujeres para no olvidar: Historias LGTBI”

En colaboración con los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu y María Telo, con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) os compartimos esta exposición virtual para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGTBI. La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con estas mujeres. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizando sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades.

Dirigido a toda la población

Online

Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual

“Concepción Arenal”

Cuando se cumplen 200 años de su nacimiento, queremos homenajear y dar a conocer la vida de Concepción Arenal, pionera del feminismo en España. Arenal se convirtió en una autoridad en materia penitenciaria y denunció la situación indigna de las personas presas. Publicó numerosas obras al respecto que tuvieron repercusión internacional. También tuvo eco su trabajo en defensa de la dignidad y los derechos de las mujeres.

Dirigido a toda la población

Online

Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual

“Hitos del movimiento feminista. Una historia de logros”

El movimiento feminista forma parte de nuestra historia consiguiendo grandes logros para toda la humanidad, especialmente para las mujeres en toda su diversidad.

Dirigido a toda la población

Online

Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual

7

VISITAS Y PASEOS

Salida: Conociendo nuestro barrio. Homenajes a mujeres históricas en Chamberí.

¿Sabías que en Chamberí hay distintas placas y lugares que llevan el nombre de distintas mujeres históricas? ¿Te gustaría conocerlas y homenajearlas? Te invitamos a esta salida en el que seguir conociendo nuestro barrio desde la perspectiva de género. Lo pasaremos de lujo, como siempre, en un ambiente seguro en el que seguir relacionándonos. ¡Sigamos haciendo barrio!

Dirigido a toda la población

El jueves 1 de septiembre de 18 a 20 h

Punto de Encuentro: Saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad a las 18 h

**Espacio de Igualdad
MARÍA
ZAMBRANO**

**Calle Andrés Mellado,
44
Distrito de Chamberí**

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Salida a la Cabaña del Retiro: Creamos Jabones artesanos

En este taller realizaremos jabones artesanos fomentando el autocuidado para una misma. Además, hablaremos sobre la importancia del reciclaje abordando así la relevancia del ecofeminismo en la realidad actual. Información importante: llevar un tetrabrik vacío y limpio para utilizar como molde.

Dirigido a toda la población

El miércoles 14 de septiembre de 10 a 12 h

En colaboración con "La Cabaña del Retiro"

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

Caminantas: no hay camino, se hace camino al andar

¿Te atreves a pasear venciendo miedos y estereotipos que dicen que las mujeres no saben orientarse? 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 Carabanchel. Después disfrutaremos de una comida en conjunto.

8

Dirigido a mujeres

El jueves 15 de septiembre de 11.30 h a 13.30 h

En colaboración Espacio de Igualdad Lourdes Hernández

Punto de Encuentro: Saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad

Salida a la exposición: "Eva Kot'átková. Entrevistas con el monstruo"

Eva Kot'átková (1982) es una artista y cineasta checa graduada en Bellas Artes (Praga). La instalación que vamos a ver supone la primera muestra de su trabajo en España. La obra (esculturas, vídeos, relatos reales, performances) surge de la necesidad de narrar sus experiencias desde un plano cercano e íntimo. Parte de "*la imaginación como una herramienta que no solo sirve para soñar, sino para cambiar la realidad*". ¡Sigamos visibilizando a las mujeres en el arte!

Dirigido a toda la población

El viernes 16 de septiembre de 11.30 a 13 h

Punto de Encuentro: Saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad a las 10.45 h

Espacio de
Igualdad
MARÍA
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,
44
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Salida a la exposición: *Madrid Diversa*

Esta exposición, ubicada en el centro cultural CentroCentro, analiza la diversidad como una característica de la ciudad de Madrid que le da valor. Nos presenta lo diverso como modelo y referencia de lo que siempre tendrá que ser la ciudad.

Dirigido a toda la población

El jueves 29 de septiembre de 11 a 12.30

Punto de encuentro: Quedaremos en la puerta del centro cultural CentroCentro, plaza Cibeles, 1A

PRESENTACIONES DE LIBROS

“Púrpura. Ocho mujeres, Ocho historias” Conoce a la autora en persona: Tery Logán

Tery Logan, coautora de Púrpura, nos ofrecerá fragmentos de los ocho relatos que confirman la obra que aúna la ciencia ficción y fantasía. Sus protagonistas nos llevarán a finales sorprendentes en los que su resiliencia será la principal protagonista. La perspectiva de género desde la ficción más puramente distópica te hará reflexionar desde una perspectiva original y diferente. Tras concluir las lecturas, tendremos un coloquio en el que también queremos escuchar tu voz.

9

Dirigido a toda la población

El viernes 23 de septiembre de 18.30 a 20 h

TALLERES

Presentación: “Lo que no te conté”. Conoce a la artista en persona: Raquel Alonso

“Lo que no te conté” es una reflexión artística sobre lo que significa ser mujer en el mundo actual. El proyecto nace de la necesidad de dar voz a las diversas maneras de experimentar ser mujer y conocer esa pluralidad. ¿Cómo ha sido el proceso artístico? A través de la escritura, más concretamente, por medio de cartas de mujeres anónimas. Acércate a conocer esta pluralidad donde tendremos el placer de charlar con Raquel Alonso y disfrutar de las cartas.

Dirigido a toda la población

El viernes 30 de septiembre de 18.30 a 20 h

Gestión y conocimiento emocional a través de mindfulness, entre nosotros.

Existen un sinnúmero de mandatos en lo relativo a nuestro mundo emocional. El miedo, la tristeza, la vergüenza son algunas de las emociones más censuradas en los estereotipos masculinos y sin embargo, son emociones humanas que experimentamos todas las personas, sí, también los hombres. Cuando te permites conectar con esta información te liberas de presiones que agotan y generan mucho malestar. En este monográfico invitamos a todos los hombres que quieran experimentar una sesión sin censurar emociones, pensamientos ni sensaciones, conectando a través de mindfulness con la experiencia corporal propia.

Dirigido a hombres

El viernes 16 de septiembre de 18 a 19.30 h

Merienda tertuliana

Tras el verano queremos volver a vernos las caras. Te invitamos a merendar juntas pasando un rato ameno hablando sobre distintos temas en un espacio sororo y de cuidados.

Dirigido a toda la población

El martes 6 de septiembre de 18 a 19.30 h

10

¡Ten autonomía con tus finanzas! Educación Financiera básica para una vida más sencilla y empoderada

Consideramos importante hacer actividades que fomenten un consumo más responsable para crear un mundo Abordaremos aspectos básicos sobre la educación financiera, conceptos como crédito y débito, qué cuentas elegir (corriente y/o de ahorro) en función de tu realidad económica...etc.

Dirigido a toda la población

El viernes 9 de septiembre de 10.30 a 12 h

Formato Mixto: Presencial u Online

En colaboración con Economistas Sin Fronteras

Que no se te suba la luz: Aprendemos a leer facturas eléctricas

Siempre nos ha preocupado llevar nuestras facturas al día, pero hoy en día, con la subida de la luz, mucho más. En este taller aprenderemos a leer correctamente las facturas eléctricas para seguir avanzando en las gestiones del hogar para ser autónomas e independientes.

Dirigido a toda la población

El lunes 19 de septiembre de 11 a 12.30 h

En colaboración con CoolTorise

Mujeres históricas: Mujeres de Chamberí

Queremos homenajear a nuestro barrio de Chamberí y a las mujeres que habitaron o siguen viviendo en la zona realizando este taller. Debatiremos sobre sus vidas y nos acercaremos a sus obras artísticas.

Dirigido a toda la población

El jueves 22 de septiembre de 17.30 a 19.30 h

11

CICLOS DE CINE

Cineforum: "Colette"

Con motivo del **23 de septiembre, Día de la Visibilidad Bisexual**, te proponemos acércate a esta proyección para comprender la realidad concreta que viven las personas bisexuales por el hecho de serlo, visibilizando otras violencias además de hablar de algunas mujeres bisexuales referentes de la actualidad y del pasado.

Dirigido a toda la población

El jueves 8 de septiembre de 18 a 20 h

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid

Docuforum: Chicas Nuevas 24h

Te proponemos la visualización de este documental desde una mirada crítica en el que explorar la situación de violencia estructural que se vive en el mundo actual en los procesos de trata orientada a la explotación sexual.

Dirigido a toda la población

El jueves 15 de septiembre de 18 a 20 h

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid

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.

12

EXPOSICIONES

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

La Red Municipal de Espacios de Igualdad ha creado una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”. A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a la violencia machista.

Dirigido a toda la población

Del 1 al 30 de septiembre

En horario de apertura del centro

**Espacio de Igualdad
MARÍA
ZAMBRANO**

**Calle Andrés Mellado,
44
Distrito de Chamberí**

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO

Nos cuidamos a través del yoga

En este taller fomentaremos hábitos saludables a través del cuerpo y la mente, realizando estiramientos sencillos, poniendo el foco en la respiración, respetando tus propios límites, fortaleciendo tus músculos, meditando...etc. ¿Te atreves a probarte? Importante: No contar con lesiones graves o enfermedades crónicas.

Dirigido a mujeres

Todos los miércoles del 7 de septiembre al 14 de diciembre de 17 a 18 h

13

Mindfulness: camino hacia la aceptación.

Nuevo curso, nuevos propósitos. Empezamos a cimentar un nuevo grupo de práctica en el que, mes a mes, incorporaremos nuevas propuestas para seguir desarrollando las competencias que nos permiten dirigir nuestra atención de manera consciente y sostenida, como alternativa a las reacciones automatizadas. Este mes, la propuesta es trabajar, de manera consciente, la aceptación. Cada martes un paso más para descubrir y corporeizarla, desmitificando y comprendiendo cómo es para ti la aceptación.

Dirigido a mujeres

A partir del 13 de septiembre todos los martes de 19 a 20 h

Más seguras, más empoderadas: Autodefensa para todas

La autodefensa feminista es una herramienta fundamental para hacer frente al mundo hostil en el que vivimos. En este taller realizaremos técnicas de defensa física, como golpes, para pasar a trabajar otros aspectos emocionales que son clave para hacer frente o frenar los diferentes tipos de agresiones.

Dirigido a mujeres

Todos los martes a partir del 20 de septiembre al 8 de diciembre de 17.30 a 19 h

Libera tensiones

Diferentes motivos pueden llevar a sentir tensión corporal. En este taller aprenderemos diferentes ejercicios para relajarnos y dejar ir esas tensiones.

Dirigido a mujeres

Martes 20 y 27 de septiembre de 10 a 11.30 h

14

Mujeres Compartiendo Sabiduría: ¿Quién teme al lobo feroz?

Las mujeres vivimos en un contexto en el que podemos recibir diferentes tipos de agresiones como pueden ser las verbales, emocionales, sexuales o físicas, entre otras. Por ello, ante la violencia machista, proponemos herramientas de autoprotección a través de las distintas fortalezas físicas y emocionales con las que las mujeres contamos. 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.

Grupo cerrado

Dirigido a mujeres

Todos los jueves del 22 de septiembre al 15 de diciembre de 17.30 a 19 h

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Conéctate, taller de agilidad mental

Taller de estimulación cognitiva en el que, a través de diferentes técnicas de gimnasia para el cerebro, activaremos y mejoraremos las diferentes habilidades cerebrales. Esto nos ayudará a ganar autoconfianza y a mejorar nuestro bienestar.

Dirigido a mujeres

Los lunes 5 y 12 de septiembre de 18.30 a 20 h

¡A jugar!

¿Cuándo fue la última vez que jugaste? Jugar no es cosa de niñas/os, el juego nos ayuda a relajarnos, a liberarnos del estrés... Además, nos permite socializar y estimular cuerpo y mente y, por supuesto, nos permite pasar un rato divertido. ¿Quieres jugar?

Dirigido a mujeres

Lunes 19 y 26 de septiembre de 18.30 a 20 h

15

EmocionArte: el arte de las emociones

En este taller aprenderemos estrategias específicas para identificar, expresar y gestionar las emociones como el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la alegría de manera saludables. Conoceremos el papel que juegan las emociones en la salud y especialmente como reportan bienestar personal a nosotras mismas. ¿Te animas?

Dirigido a mujeres

El miércoles 21 de septiembre de 11.30 a 13.30 h

En colaboración con Fundación Mujeres

¡Rebeldía para todas! Acepto y quiero mi cuerpo

La belleza ha sido siempre una de las mayores exigencias a las que nos vemos sometidas las mujeres. Además, se ha tendido a valorarnos solo por el aspecto físico lo que ha hecho que tengamos inseguridades sobre nuestro cuerpo o la autoestima mermada. En este taller te invitamos a subvertir el orden de los patrones de belleza, apropiándose de la misma a través de la diversidad y empoderandonos a través de distintas técnicas. ¿Te atreves a rebelarte?

Dirigido a mujeres

A partir del miércoles del 28 de septiembre al 19 de octubre de 11 a 12.30 h

Para vivir en paz, ejercitamos la asertividad

¿Te cuesta comunicarte? ¿Te gustaría poder expresarte de una manera más asertiva? ¿Te gustaría dar tu opinión sin herir al resto? ¿Sabes cuáles son tus derechos? ¿Sabes qué hacer si alguien no respeta el acuerdo al que habéis llegado? En este taller te proponemos ejercitar la comunicación no violenta sabiendo siempre cuáles son tus límites y derechos.

Dirigido a mujeres

Del lunes 26 de septiembre hasta el 17 de octubre de 11 a 12.30 h

Sanando heridas: relación de madres e hijas

Las relaciones entre madres e hijas han sido complejas a lo largo de la Historia. Si sientes que tienes heridas abiertas con tu madre o tu hija o si te gustaría ver estas relaciones desde una realidad que nunca habías pensado, este es tu taller. A lo largo de estos meses nos acercaremos, primeramente, a analizar a través de la Historia y de los mitos las ideas que se han transmitido de generación en generación sobre la relación de las madres e hijas, para después comprender cómo distintos factores externos han podido influir en nuestra relación como madres e hijas para así sanar las heridas del patriarcado comprendiendo, empatizando y, quién sabe, perdonando(nos).

Dirigido a mujeres

Todos los viernes a partir del 23 de septiembre hasta el 25 de noviembre de 12 a 13.30 h

¡Autodefensa verbal para combatir y resistir!

Cuando pensamos en la autodefensa solemos imaginar solo el plano físico sin embargo existen muchos tipos de autodefensas para poner freno a determinadas violencias: el humor, el ignorar, lo absurdo, respuestas aleatorias...etc. ¿Te atreves a descubrir cuál de estas autodefensas verbales son tu punto fuerte?

Dirigido a mujeres

El martes 27 de septiembre de 17.30 a 19 h

Taller de empoderamiento para mujeres para que actúen como agentes de cambio social creando una red de apoyo

Taller en el que trabajaremos el empoderamiento personal en colaboración con la Fundación Ana Bella, entidad que favorece la actuación de las mujeres como agentes de cambio social, en especial las mujeres supervivientes de violencia de género, para que transformen el estigma en empoderamiento y el sufrimiento en experiencia y empatía para ayudar a otras.

Dirigido a mujeres

El jueves 29 de septiembre de 18 a 20 h

17

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Autoestima para todas: nos echamos flores

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

Dirigido a mujeres

Los lunes 12, 19 y 26 de septiembre de 18.30 a 20 h

Taller de creatividad

En este espacio ejercitaremos nuestra creatividad utilizando diferentes materiales para realizar dos manualidades:

- Marcapáginas

Dirigido a mujeres

El miércoles 21 de septiembre de 18.30 a 20 h

- Marco de fotos

Dirigido a mujeres

El miércoles 28 de septiembre de 18.30 a 20 h

Ocupamos los escenarios: Técnicas básicas de improvisación y teatro

Crearemos un laboratorio de experimentación con nuestra imaginación. Jugaremos sin juicios de valor, reivindicaremos la alegría, volveremos a conectar con nuestra niña interior, pondremos en alza la imaginación y creatividad con el medio de transporte de nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres

Todos los jueves a partir del 22 de septiembre al 10 de diciembre de 12 a 13.30 h

Para relaj(arte): Mandalas

En este taller colorearemos mandalas, lo cual nos ayuda a focalizar la atención en aquello que estamos haciendo, nos aporta serenidad y nos permite desarrollar nuestra creatividad.

Dirigido a mujeres

El viernes 30 de septiembre de 11 a 12.30 h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Escritura y lectura creativa: Palabras consentidas y compartidas

Un espacio de encuentro, de reflexión, de expresión a través de las palabras, para crear, entre todas, textos que nos enriquecerán y nos servirán de herramienta para nuestro empoderamiento. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Todos los jueves del 15 de septiembre al 15 de diciembre de 11 a 13 h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Tinta violeta. Escritura creativa

Taller de escritura creativa en el que las participantes crean sus propios relatos en torno a la actualidad. 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 del 14 de septiembre al 14 de diciembre 18 a 20 h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Todas tenemos arte

Te proponemos despertar tu creatividad a través de distintas manualidades. "Todas tenemos arte" por lo que no te preocupes si piensas que no tienes habilidades para el arte, desde el taller se fomentan las capacidades de cada una y el aprendizaje mutuo. Se fomentará el disfrute del proceso, la desconexión y la relajación, tejiendo red entre las participantes. 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

Todos los martes del 20 de septiembre al 13 de diciembre de 17 a 18.30 h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller mujeres que crean

En este taller aprenderemos a dar una segunda utilidad a telas, ropa usada, lana y otros materiales usados... transformándolos en nuevas creaciones, colaborando así en el cuidado del medio ambiente. 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

Todos los viernes del 2 de septiembre al 25 de noviembre de 10.30 a 12.30 h

EMPODERAMIENTO JURÍDICO

De tertulia con mi abogada: ¿Cómo me separo?

En un ambiente seguro compartiremos dudas para saber qué pasos seguir para iniciar los trámites de la separación o divorcio, conocer si me corresponde la gratuidad en la justicia, aspectos claves para no salir perdiendo y que sea un proceso justo y equitativo.

Dirigido a mujeres

El viernes 9 de septiembre de 18.30 a 20 h

20

EMPODERAMIENTO LABORAL

Refrescando ideas para la búsqueda de empleo

¿Cómo describirme en mi perfil profesional? ¿Qué puedo compartir en redes para trabajar mi marca personal? ¿Cómo facilitar a mi red de contactos la información a trasladar para que puedan recomendarme? Si estás buscando trabajo, te invitamos a refrescar estas y otras herramientas muy necesarias en la búsqueda de empleo y estar preparada para el inicio del nuevo curso.

Dirigido a mujeres

El martes 6 de septiembre de 18 a 20 h

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Somos mayores ¿Y qué? Nos familiarizamos con la informática

Para reducir la brecha digital nos acercaremos a conocer aspectos básicos de la informática como el uso del ratón, aprender a teclear, encender y apagar, conocer aspectos básicos del ordenador como la CPU o el puerto USB. Eres mayor, pero esto no es excusa ¡Se puede seguir aprendiendo!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Todos los martes de septiembre de 11.30 a 13 h

Píldora: Pasar archivos del móvil al ordenador

Una de las necesidades que se llevan planteando en el Espacio era aprender a pasar archivos, especialmente las fotos, del móvil al ordenador para que estuvieran en un lugar seguro y no perderlos. Ha llegado la hora de aprender un conocimiento más. **Nota aclaratoria: Para poder participar en el taller necesitas un clave USB que conecte tú móvil con el ordenador.**

Dirigido a mujeres

Los jueves 1 y 8 de septiembre de 11.30 a 13 h

Píldora: Aprendiendo a buscar planes y ocio por la red

¿Te suele pasar que acabas haciendo siempre lo mismo? ¿Te gustaría encontrar nuevas formas de ocio? ¿Te apetece cambiar un poco tu día a día? Te invitamos a descubrir nuevas webs, apps y eventos para descubrir un sinfín de posibilidades a las que dedicar tu tiempo libre.

Dirigido a mujeres

El viernes 2 y el miércoles 7 de 10.30 a 12 h

Píldora: Compramos seguras en la red

Bajar a la calle a realizar compras siempre ha sido una gran tarea. Sin embargo, las nuevas tecnologías han facilitado que desde nuestras casas podamos comprar cosas que a veces no son tan accesibles en las tiendas del barrio. Te invitamos a participar en este taller en el que aprender a realizar compras, como ropa, alimentación y diversos productos, desde nuestro móvil u ordenador a través de distintas APP o webs.

Dirigido a mujeres

Los lunes 5 y 12 de septiembre de 10 a 12 h

Espacios virtuales seguros

La red puede sernos de gran utilidad y una gran aliada, sin embargo, tenemos que ser conscientes de que existen algunos riesgos para así prevenirlos y estar protegidas. Te proponemos este taller para que puedas seguir navegando por la red, desde el móvil o desde el ordenador, de una manera segura.

Dirigido a mujeres

El martes 20 de septiembre de 11.30 a 13 h

Introduciéndonos en Instagram

¿Tienes perfil en Instagram? ¿Te gustaría tenerlo? En este taller veremos las funciones de esta red social y cómo sacarle el máximo provecho. Imprescindible móvil smartphone.

Dirigido a mujeres

El lunes 26 de septiembre de 11:30 a 13 h

Aula de informática

El Espacio de Igualdad cuenta con aula abierta de informática para que puedas utilizar los ordenadores para realizar consultas y búsqueda de información.

En horario de apertura del Espacio.

Imprescindible cita previa.

TRABAJO COMUNITARIO

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

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas; biblioteca de consulta y truke de libros.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

El patio del espacio es espectacular y particular.

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

Revitaliza el patio

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

Dirigido a toda la población

En horario de apertura del centro

Prevención de violencia machista con personas jóvenes

Talleres para alumnado de primaria, secundaria y bachiller donde se reflexiona sobre las maneras de construir equidad para que todas y todos podamos tener las mismas oportunidades y la prevención de violencia machista. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a personas jóvenes

Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios

Espacio de
Igualdad
MARÍA
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,
44
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad

