



Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

“Cuando todo el mundo está en silencio, incluso una sola voz se vuelve poderosa”

Malala Yousafzai (1997-Actualidad) activista pakistaní, recibió el Premio Nobel de la Paz 2014.

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 66 81

Correo electrónico: anaorantes6@madrid.es

Presencialmente: calle Playa de San Juan, 6 (metro Barajas).

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:

Muestra expositiva: Mujer y activismo, galería fotográfica.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres activistas que han luchado o luchan en distintos ámbitos de la defensa de los Derechos Humanos a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida de estas mujeres cuyo legado en la conquista de derechos ha sido tan importante para las generaciones posteriores. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 31 de octubre. En horario de apertura del centro.

Muestra expositiva: Mujer y videojuegos.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de conmemorar el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela, 4 de noviembre. Diferentes entidades, colectivos y profesionales unieron fuerzas en un entorno comunitario para facilitar el empoderamiento de la vecindad como agente educativo y promover la convivencia en el entorno virtual. De esta jornada se ha obtenido un material que permanece expuesto en el Espacio de Igualdad para facilitar la sensibilización de la población sobre el papel de la mujer en los videojuegos. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 31 de octubre. En horario de apertura del centro.

Muestra expositiva del taller de fotografía: Mujeres reales.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar la diversidad estética como mecanismo de empoderamiento de las mujeres y romper con estereotipos asociados a mandatos de género. La elaboración de los mismos se llevará a cabo por las propias mujeres participantes del Espacio de Igualdad Ana Orantes en el Taller de fotografía: "Mujeres reales". Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 31 de octubre. En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Paseos en morado.

¡Volvemos con nuestros maravillosos paseos! Ocupamos lugares al aire libre y nos reapropiarnos como mujeres del espacio público. Realizaremos un poco de ejercicio para mantener nuestra salud mientras compartimos sobre la importancia de nuestro autocuidado. Tomando como punto de partida la entrada del Centro Cultural Gloria Fuertes de Barajas, realizaremos un pequeño recorrido por el parque Juan Carlos I. Acudir con ropa cómoda, agua y calzado deportivo.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7 de octubre. De 19 a 20:30h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Montaña rusa emocional: ¿las emociones tienen género?

Durante el taller vamos a identificar las emociones básicas y sus funciones, así como hablaremos de la importancia del autoconocimiento como un primer paso y acercamiento a la gestión emocional. Además, debatiremos si percibimos que existen diferencias de género a la hora de expresarnos emocionalmente las mujeres y los hombres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3 de octubre. De 12:30 a 14h.

Empoderamiento desde el relato.

Taller de lectura en el que compartiremos saberes. Conoceremos literatura femenina y feminista, realizaremos lecturas de sus obras y compartiremos qué nos hace sentir su mensaje, cómo lo interpretamos y de qué forma nos atraviesa como mujeres. Además, aprovecharemos para conmemorar el Día Internacional de las escritoras, que se celebra este mes.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5 y 19 de octubre. De 17 a 18h. (Hasta el mes de diciembre).

Laboratorio artístico Creciendo Juntas: Mujeres en el arte.

Durante el taller conoceremos el papel de la mujer en la historia del arte, muchas veces olvidadas y poco reconocidas. Reflexionaremos sobre la importancia de dar visibilidad a las mujeres en toda su diversidad y disfrutaremos de la belleza de sus obras.

Dirigido a mujeres.

Jueves 13 de octubre. De 17 a 18:30h.

Mimando a mi niña interior.

¿Estoy en contacto con mi niña interior? ¿La cuido? ¿Tiene algo que decirme? Conmemoramos el Día Internacional de la Niña generando este taller sobre autocuidado emocional en el cual trabajaremos nuestra autoestima a través del juego con nuestra niña interior.

Dirigido a mujeres.

Jueves 13 de octubre. De 18:30 a 20h.

Menopausia con arte.

Vamos a poner en común mitos, realidades y sobre todo vivencias e ideas propias sobre esta etapa de la vida de las mujeres, compartiendo experiencias y reflexiones personales. ¿Te atreverías a mostrarnos con arte qué es para ti la menopausia?

Dirigido a mujeres.

Martes 18 y 25 de octubre. De 12:30 a 14h.

Estiramientos y autocuidado: Nuestro suelo pélvico.

Como mujeres hemos aprendido a sociabilizar de forma que muchas veces nos da vergüenza hablar de nuestro cuerpo y, por lo tanto, desconocemos algunos ejercicios sencillos que incluyéndolos en nuestro día a día nos harían ganar en salud. Trabajar nuestro suelo pélvico ayuda a fortalecer la musculatura que sirve de sostén para la vejiga, el útero, la vagina,... y juega un papel importante tanto en la capacidad reproductiva como en relación con el placer durante las relaciones sexuales. En este taller hablaremos sobre esto y a través de ejercicios físicos junto con técnicas de respiración aprenderemos a conectar con esta parte de nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres.

Jueves 20 de octubre. De 11 a 12:30h.

Sexualidad en morado.

Hablemos de sexualidad, de sexualidad femenina. ¿Alguna vez te has sentido frustrada con tu sexualidad, o te has sentido limitada? Pondremos el foco en nosotras y nuestros placeres, hablaremos de límites y consentimiento, así como trabajaremos algunos ejercicios para mejorar nuestra sexualidad de forma sencilla. Además, este mes conmemoramos los días internacionales de la Visibilidad Lésbica y la Visibilidad Intersexual reflexionando sobre la importancia de dar visibilidad a las disidencias en el ámbito afectivo-sexual.

4

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de octubre. De 12:30 a 14h.

Reporteras de Barajas: Mujeres a lo largo de la historia.

¡Hola vecinas y vecinos! Las más dicharacheras del barrio nos hemos juntado para conversar sobre temas de actualidad que nos interesan. Generamos redes de cuidado entre nosotras, buscamos estrategias de acción y creamos contenido propio para teñir con un poquito de morado el distrito. Este mes, hablaremos sobre la visibilización de las mujeres a lo largo de la historia.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de octubre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

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.

EXPOSICIONES:

Muestra expositiva: Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a la violencia machista: Sanando en RED.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Para ello la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear 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. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 31 de octubre. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Círculo de maternidad holística.

5

Inicia tu maternidad desde el embarazo al puerperio en conexión contigo misma, y tu bebé activando todo el poder de la sabiduría femenina que existe en ti. Dirigido a mujeres embarazadas y en puerperio con hijas/os hasta los 3 años.

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.

Martes 4 y 18 de octubre. De 17 a 18:30h.

Lesbianismo y salud mental.

La heterosexualidad normativa y la homofobia, generan un estrés particular, único, producido por pertenecer a una categoría social estigmatizada relacionada con la afectividad-sexualidad que contradice los valores sociales establecidos y que tiene consecuencias negativas en el bienestar psicológico de estas mujeres. Es por ello que crearemos este espacio de encuentro para desmitificar el lesbianismo y visibilizar aquellas consecuencias subyacentes al desconocimiento y violencias que vivimos las mujeres fuera del marco heteronormativo.

Dirigido a mujeres.

Martes 11 de octubre. De 11:00 a 12:30h.

Reporteras de Barajas.

¡Hola vecinas y vecinos! Las más dicharacheras del barrio nos hemos juntado para conversar sobre temas de actualidad que nos interesan. Generamos redes de cuidado entre nosotras, buscamos estrategias de acción y creamos contenido propio para teñir con un poquito de morado el distrito.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 y 26 de octubre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Malestares de género, violencia machista y salud mental.

En esta ocasión nos juntamos para poner nombre y apellidos a nuestros malestares de género, visibilizar el impacto que tienen en nuestra salud mental y buscar alternativas de autocuidado y apoyo en red.

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de octubre. De 11 a 12:30h.

Preparando juntas el 25N.

Se acerca el 25N "Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres" y desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad estamos organizando un acto muy especial para conmemorar este día luchando juntas contra la violencia machista.

Participa con nosotras en la preparación de este evento durante el mes de octubre para crear juntas la performance que llevaremos a las calles el 18 de noviembre y digamos no a la violencia contras las mujeres. ¡Forma parte del proceso!

Dirigido a mujeres.

Martes 25 de octubre. De 18:30 a 20h.

6

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Remedios Caseros buenos para la salud y el bolsillo.

¿Quieres conocer cómo prevenir y mejorar enfermedades y lesiones por medio de la sabiduría ancestral o actual de tus vecinas? Espacio de encuentro en el cual compartiremos sobre economía doméstica y remedios caseros. Te esperamos.

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.

Viernes 28 de octubre. De 18:30 a 20h.

¡Que nos quiten lo bailao!

En este taller vamos a ir aprendiendo poco a poco las cuatro sevillanas, expresando nuestras emociones mediante este baile tan tradicional, ¡para poder ir a la Feria de Sevilla con mucho arte! Imprescindible ropa cómoda.

Dirigido a mujeres.

Lunes de octubre. De 18:30 a 20h (hasta el mes de diciembre).

Danzando, alegría para el alma.

Acaba con la rigidez de tus músculos, quita las telarañas a tus articulaciones y actívatte con nosotras. Realizaremos ejercicios suaves para ponernos en marcha, buscaremos activar las sensaciones a nivel corporal para conectar con ellas a través del baile, amar nuestros cuerpos y mejorar nuestro bienestar. Trabajaremos nuestro cuerpo desde el cuidado, el respeto, la diversión y por supuesto el empoderamiento colectivo. Ven con ropa cómoda.

Dirigido a mujeres.

Martes de octubre. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de diciembre).

Estiramientos y autocuidado.

Regálate este tiempo para parar, respirar y mimarte. Realizaremos ejercicios de relajación, trabajando a través del cuerpo con estiramientos fáciles que nos permitan ganar mayor bienestar. Aprendemos a soltar y flexibilizar nuestros esquemas mentales más rígidos, los cuales se reflejan en nuestro cuerpo, mientras generamos redes de cuidados entre nosotras. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves de octubre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Hatha Yoga.

Para desarrollar resiliencia necesitamos conocernos a nosotras mismas y participar en una práctica consciente. Descubre cómo la práctica de Yoga te aporta herramientas para comprender y armonizar los mecanismos de tu mente, cuerpo y espíritu, involucrados en las diferentes técnicas yóguicas: Prāṇāyāma (Respiración adecuada), Āsanas (Ejercicio adecuado) y Śavāsana (Relajación adecuada). 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 1: miércoles de octubre de 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

Grupo 2: viernes de octubre. De 17 a 18:30h (Hasta el mes de diciembre).

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Montaña rusa emocional.

¿Alguna vez te has parado a pensar en cómo vivimos desde nuestras emociones? En este taller trabajaremos nuestra inteligencia emocional a través del diálogo interno para adquirir herramientas que podamos aplicar en nuestro día a día. Cada sesión ahondaremos en diferentes emociones para conocerlas de cerca y reflexionar sobre cómo nos atraviesan como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes de octubre. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de diciembre).

Porque yo lo valgo: Autoestima y vínculos.

Entendemos por autoestima la valoración que hacemos de nosotras mismas. ¿Cómo nos autovaloramos? ¿Nuestra forma de percibirnos influye en cómo nos relacionamos con nuestro entorno? En este espacio de encuentro, buscaremos dar una respuesta a estas preguntas y profundizar en cómo construimos nuestra autoestima y cómo influye en la puesta límites, los cuidados, las prioridades.... y, en definitiva, como nos relacionamos con otras personas.

Dirigido a mujeres.

Martes de octubre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de octubre).

Yo dueña de mis palabras, tú de tus interpretaciones: Comunicación asertiva.

Los estilos comunicativos favorecen o dificultan las relaciones con los demás y con nosotras mismas. Permitirnos decir lo que necesitamos intentado cuidar las formas, puede convertirse en una útil herramienta de convivencia. Analizaremos además aquellos factores asociados al género que intervienen en nuestros procesos de comunicación.

Dirigido a mujeres.

Jueves de octubre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).

Me conozco, me quiero, me respeto: Autoestima.

Taller grupal de autoconocimiento y autocuidado para analizar nuestra autoestima, la construcción de la misma, la influencia de nuestro género en esa construcción y las consecuencias de dichos aprendizajes.

Dirigido a mujeres.

Jueves de octubre. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

ActivaMENTE: ¡Bucles fuera!

Taller de juegos, humor y agilidad mental contra el bloqueo emocional. Juntas queremos generar redes de apoyo, romper con nuestros bucles mentales e identificar nuestros malestares de género.

Dirigido a mujeres.

Viernes de octubre. De 11 a 12:30h. (hasta el mes de diciembre).

Mindfulness y relajación.

¿Quieres conocer los beneficios del mindfulness y mejorar tu bienestar? Nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones, despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras. Además, estos beneficios se potencian cuando nos acompañamos en grupo desde un enfoque compasivo y compartimos unas con otras.

Dirigido a mujeres.

Lunes 10, 17 y 24 de octubre. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Grupo terapéutico: Empoderamiento personal.

El propósito del grupo es impulsar desde el autoconocimiento y acompañamiento a las mujeres en la comprensión de las causas de sus malestares desde una perspectiva de género. Reflexionaremos juntas sobre las diferentes contradicciones en las relaciones de poder que operan en nuestras vidas y nos limitan llegando a niveles de bloqueos o de enfermedad. Desarrollaremos nuestro poder personal para construir y protagonizar nuestra vida.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Miércoles 5 y 26 de octubre. De 18 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

Mujeres Compartiendo Sabiduría. Las estaciones del alma: Mudar la piel I.

Al igual que en otoño el árbol suelta sus hojas secas, nos preparamos para desprendernos de lo seco y gastado. Para ello vamos a compartir herramientas que te ayuden a: Detectar eso que te está limitando y no te deja avanzar hacia tu meta; Qué historias sobre ti, sobre tu vida y sobre las personas que te rodean están robando y gastando tu energía; Cómo romper con patrones y falsas creencias limitantes.

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 26 de octubre. De 12:30 a 14h.

Jueves 27 de octubre de 17 a 18:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Zentangle.

Un espacio de encuentro en el que juntas creamos un espacio de meditación a través del dibujo donde trabajar la atención plena para tomar conciencia del ahora y poder soltar todas las tensiones de la semana. Dibujando juntas mientras nos relacionamos y compartimos en un espacio seguro y de confianza. 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.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Lunes de octubre. De 12 a 13:30h (Hasta el mes de diciembre).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Música terapéutica.

La música puede ser una herramienta muy potente para favorecer estados de relajación, facilitarnos la desconexión de tensiones diarias. Nos dedicamos un espacio semanalmente para compartir juntas músicas nuevas o compartir e intercambiar músicas de distintos géneros, regiones de la geografía española, o del mundo, aprovechando para explorar nuevas culturas, sensaciones y temáticas que atraviesan en la vida de las mujeres en torno al género a través de las melodías y ritmos. ¡Prepara los cascos y a disfrutar! 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.

Jueves de octubre. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

Tejedoras.

Si sabes coser, tejer, bordar, hacer ganchillo y te apetece compartir con otras mujeres tu sabiduría, estamos deseando que te apuntes a este taller, donde entre todas aprenderemos a tejer con sororidad.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10 y 31 de octubre. De 11 a 12:30h (Hasta el mes de diciembre).

Laboratorio artístico Creciendo Juntas.

Descúbrete y trabaja tu expresión artística usando herramientas de arteterapia para poder experimentar con la creatividad. Construiremos un espacio en el que compartir entre mujeres, creando red mientras profundizamos en nosotras mismas de forma vivencial, conociéndonos y navegando en nuestro desarrollo personal.

Dirigido a mujeres.

Jueves 6, 13 y 20 de octubre. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Pintando emociones.

¿Has pensado alguna vez que no sabes pintar? ¿Lo has intentado? Anímate a participar en este taller de "pintura creativa ". te sorprenderás trabajando con el agua y los colores. Con las aguadas y acuarelas, fluirán nuestras emociones. Hacer manchas de colores, sin modelo previo, sin ponernos autoexigencias, sacando todo aquello que sentimos... este será nuestro inicio y después de unas sesiones, veremos el resultado final: una pintura personal y única que define a su autora.

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de octubre. De 18:30 a 20h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Para alegrar el corazón, baila mi son. Salsa.

Grupo autogestionado en el que podremos aprender unos primeros pasos de salsa o profundizar quienes ya tengan cierta base. La cuestión es disfrutar juntas de la salsa y el salseo. 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.

Viernes 28 de octubre. De 12:30 a 14h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Soltando miedos: Ahora que tengo tiempo, aprendo a usar mi teléfono.

Durante el taller veremos poco a poco, y con tiempo, las funciones básicas del teléfono móvil para desenvolvernos mejor en el día a día: guardar números de teléfono, conectarse a la wifi, encender y apagar son bloquearlo, buscar música, poner un altavoz para escucharla o poner mi radio favorita, mandar fotos,... tráenos todas tus dudas e iremos desentrañando cómo funcionan estos aparatos.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5 de octubre. De 11 a 12h.

Aula digital.

¿Te imponen las pantallas? ¿Alguna vez te habría gustado hacer algo con herramientas tecnológicas sin necesidad de pedir ayuda? Abrimos un espacio de encuentro para poder trabajar todos aquellos aspectos relacionados con las tecnologías que te restan libertad. Ven a aprender a usarlo tú misma. ¡Te esperamos!

PRIMERA SESIÓN: Búsquedas en la red. Escritoras. ¿Alguna vez has buscado información en internet sobre algún tema de tu interés? Os invitamos a hacerlo juntas mientras conocemos escritoras a través de herramientas digitales.

Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.
Martes 4 de octubre. De 12:30 a 14h.

SEGUNDA SESIÓN: Callejero digital. Vamos a sacar partido a nuestro móvil mientras jugamos con google maps.

Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.
Martes 11 de octubre. De 12:30 a 14h.

Club de empleo.

Espacio de encuentro donde entrenar técnicas y herramientas de búsqueda de empleo, gestión emocional de los procesos de búsqueda y construir en conjunto los itinerarios personales que queramos elaborar.

PRIMERA SESIÓN: Planificando la búsqueda. Ante una búsqueda de empleo puede ocurrirnos que no sepamos bien por dónde empezar. Pensaremos en conjunto diferentes formas de encaminar nuestros itinerarios de búsqueda organizadamente, sin dejar de lado las emociones provocadas por el desempleo y las consecuencias de las mismas en dicho proceso de búsqueda.

Dirigido a mujeres.
Viernes 7 de octubre. De 12:30 a 14h.

SEGUNDA SESIÓN: Búsqueda laboral en red. Los contactos profesionales, las redes sociales, el "boca a boca". Os proponemos un acercamiento a las herramientas de búsqueda de empleo en red.

Dirigido a mujeres.
Viernes 14 de octubre. De 12:30 a 14h.

Educación financiera básica para una vida más sencilla y empoderada.

¡Ten autonomía con tus finanzas! Hablaremos sobre consumo responsable, abordaremos aspectos básicos sobre la educación financiera, conceptos como crédito y débito, qué cuentas elegir en función de mi realidad económica, qué son la cuenta corriente y la de ahorro ,... así como otras ideas básicas para poder tomar decisiones sobre tus finanzas. Este taller se va a realizar en formato mixto, presencial y online.

Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.
Dirigido a toda la población.
Martes 18 de octubre. De 17 a 18:30h.

Hablamos sobre finanzas sostenibles y banca ética.

¿Qué significa banca ética? ¿Nuestras finanzas son sostenibles? ¿De qué manera impactan en el planeta? El objetivo de ambos conceptos es establecer un mercado que de impulso a un «crecimiento económico equilibrado» y orientado a la protección del medio ambiente. Súmate a conocer cómo podemos aportar nuestro granito de arena. Este taller se va a realizar en formato mixto, presencial y online.

Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.

Dirigido a toda la población.

Martes 25 de octubre. De 17 a 18:30h.

Conoce tus instituciones: Visitamos el Senado.

Iniciamos este mes una serie de visitas a nuestras instituciones y comenzamos por el Senado. Veremos el edificio donde se aloja la Cámara Baja, conoceremos quienes se reúnen allí, cómo nos representan, qué decisiones se adoptan y cómo nos afectan como ciudadanas.

Dirigido a toda la población.

El jueves 31 de octubre de 11 a 13h.

Punto de Encuentro: Palacio del Senado (Calle Bailen nº 3) a las 10:30h.

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 y Espacio de coworking.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Aula abierta de informática: coworking.

Espacio en el cual podrás hacer uso de las tablets con acceso a internet del Espacio de Igualdad de forma libre. Si tienes alguna duda ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a mujeres.

Jueves de octubre. De 10:30 a 13:30h.

Por unas aulas libres de violencia.

Espacio de encuentro dirigido al alumnado del distrito de Barajas, en el cual se trabajará la sensibilización en igualdad, promoción del buen trato y la visibilización de violencias machistas en el aula, por medio de la participación activa y la reflexión.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito.

Grupo cerrado.

- **CEIP Guadalajara. El viernes 7 de octubre. Horario de mañana.**
- **CEIP Margaret Thatcher. El lunes 17 y 24, miércoles 19 y viernes 21 de octubre. Horario de mañana.**
- **Colegio Gaudem: El viernes 28 de octubre. Horario de mañana.**

- **Colegio de Jesús. Viernes 21 de octubre. Horario de mañana.**

Intervención en el Punto E distrito de Barajas.

Espacio de encuentro dirigido al alumnado en el horario de recreo, en el cual se trabajarán en colaboración comunitaria con entidades del distrito, aspectos de mejora del bienestar psicosocial del alumnado. Grupo cerrado.

Actividad en colaboración con las entidades que conforman el Equipo técnico de Barajas. Dirigido a adolescentes de centros educativos del distrito.

Grupo cerrado.

- **Colegio Gaudem: el viernes 14 de octubre. De 11:30 a 12h.**
- **IES Alameda de Osuna: el jueves 18 de octubre. De 11:10 a 11:30h.**
- **Colegio de Jesús. Fecha y horario pendiente de confirmar.**
- **IES Barajas. Fecha y horario pendiente de confirmar.**

II Jornada comunitaria: Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar.

Conmemoramos el Día de la Salud Mental, celebrado el 10 de octubre, con este encuentro lúdico comunitario granizado por diferentes entidades del distrito, con el objetivo de visibilizar la salud mental y asegurar la igualdad de acceso a la misma por parte de hombres y mujeres en toda su diversidad:

Actividad en colaboración con entidades del distrito de Barajas.

Dirigido a toda la población.

Lunes 10 de octubre de 11 a 13h.

13

Ahora es mi momento. Autocuidado.

¿Alguna vez te has parado a pensar en la importancia del autocuidado? En este taller trabajaremos sobre nuestro diálogo interno y usaremos ejercicios de inteligencia emocional para aplicar en nuestro día a día. Además, durante esta sesión reflexionaremos sobre la importancia del buen trato, buscaremos poner en común los abusos y violencias que hayamos podido sufrir las mujeres como personas mayores y compartiremos cómo nos hemos enfrentado a ello, buscando estrategias resilientes y herramientas de afrontamiento.

Actividad en colaboración con Residencia Don Bosco.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Lunes 24 de octubre. De 17:30 a 18:30h.

Cinefórum sobre salud mental.

A veces las etiquetas ayudan a entender, otras veces estigmatizan, limitan y patologizan. Reflexionaremos sobre los malestares relacionados con "la locura", nos acercaremos a las enfermedades mentales desde una perspectiva feminista y hablaremos sobre salud mental con una mirada más humana. Tras el visionado de un documental se organizará un coloquio en el que compartir vivencias.

Actividad en colaboración con Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Barajas.

Grupo cerrado.

Fecha y horario pendiente de confirmar.