



LOURDES HERNÁNDEZ

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

A los 22 años de edad, descubrí que soy una persona intersexual. Desde que llegué a comprenderme y aceptarme, cada año de mi vida ha sido más y más feliz.

Iryna Kuzemko (Rusia), activista por los derechos y la visibilización de las personas intersexuales

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 movilidad reducida.

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

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental?

¿Es el género un factor de riesgo para nuestra salud mental? En conmemoración del **10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental**, reflexionaremos sobre ésta y otras cuestiones en torno a la salud mental de las mujeres.

Dirigido a toda la población.

Martes 18 de octubre de 10:30 a 12 h.

Celebrando el Día Internacional de las personas de Edad.

En este encuentro realizaremos varias actividades en donde visibilizaremos la importancia de este día y porque es importante seguir visibilizarlo, entre todas las participantes del grupo se elegirá un lema para subir a las redes sociales.

Dirigido a toda la población.
Miércoles 5 de octubre de 10:30 a 12 h.

Ciclo: Mujeres y Salud.

Reivindicar y cuidar nuestra salud es algo importante y necesario. En este ciclo os proponemos reflexionar sobre diferentes temáticas que abordan la salud desde un enfoque biopsicosocial. Por ello os invitamos a participar en todos los encuentros o en aquellos que más te apetezcan.

- **Alimentación saludable. Martes 4 de octubre.**
- **Reflexionando sobre nuestra salud mental. Martes 11 de octubre.**
- **Los trabajos de cuidados, esos grandes olvidados. Martes 18 de octubre.**
- **Violencia obstétrica y medicalización de los malestares de género. Martes 25 de octubre.**

Dirigido a mujeres.
Todos los martes de octubre de 10:30 a 12 h.

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?

- **Las olas del feminismo. Miércoles 5 de octubre.**
- **Simone de Beauvoir. Miércoles 19 de octubre.**
- **Betty Friedan y Kate Millet. Miércoles 26 de octubre.**

Dirigido a toda la población.
Todos los miércoles de octubre de 17:30 a 19 h.

¡Qué no nos cuenten cuentos! Taller de sexualidad.

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
Miércoles 26 de octubre de 17 a 18:30 h.

Desayuno-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 desayunar juntas y reflexionar sobre noticias y temas de actualidad.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre de 10:30 a 12 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. Cada jueves proyectaremos una película o documental en gran pantalla en el salón de actos. Todas las películas expuestas en esta programación se pueden encontrar en el catálogo de películas de las bibliotecas de la Comunidad de Madrid y/ en plataformas de uso público.

Dirigido a toda la población.

Jueves 13 y 20 de octubre a las 18 h.

Cinefórum Día de la Intersexualidad: "XXY"

En conmemoración al **Día Internacional de la Intersexualidad** que se celebra el día **26 de octubre** te invitamos a disfrutar de un cinefórum para reflexionar y conocer otras realidades. La película narra la historia de Alex, una adolescente de quince años que esconde un secreto. Poco tiempo después de su nacimiento, sus padres decidieron instalarse en una cabaña aislada en las afueras de Piriápolis. La historia comienza con la llegada de una pareja de amigos que vienen desde Buenos Aires con su hijo adolescente Álvaro. El padre de Álvaro es un cirujano plástico que aceptó la invitación por su interés médico en la hija de sus amigos. La inevitable atracción entre sus hijos hace que todos se enfrenten a lo que más temían.

Dirigido a toda la población.

Jueves 27 de octubre a las 18 h.

¿Qué es eso de la interseccionalidad? Tomamos conciencia de las desigualdades.

De una manera lúdica y participativa nos acercaremos al concepto de interseccionalidad, una herramienta que nos ayudará a comprender cómo es la realidad social y a tomar conciencia de los privilegios que podemos tener, así como las discriminaciones que podemos sufrir. No todas somos iguales, hay personas que están más discriminadas que otras, en función de su raza, clase, orientación sexual, edad... ¿Te animas a descubrirlo? Entre todas construiremos una exposición creativa para sensibilizar a otras personas sobre esta cuestión.

Dirigido a mujeres.

Lunes 31 de octubre de 17 a 18:30h.

Presentación de la exposición: Lo que no te conté.

Lo que no te conté es una reflexión artística sobre lo que significa ser mujer para todas nosotras. Formamos parte de la mitad de la población y aun así estamos en una situación de discriminación constante. El proyecto nace de la necesidad de dar voz a las diversas maneras de experimentar ser mujer y conocer esa pluralidad. Cada una tenemos distintas situaciones, y hemos recogido estos testimonios por medio de cartas de mujeres anónimas para entender esa diversidad. Proyecto de Fin de Grado-URJC de Raquel Alonso Teuler.

Dirigido a toda la población.
Jueves 6 de octubre a las 18 h.

Akelarre: hechizos y rituales de libertad.

En el mes de octubre comienzan a despertar las brujas, por eso te proponemos juntarnos para hacer un akelarre feminista. Todas nosotras somos mujeres con grandes poderes, llenas de sabiduría y experiencias que compartir. Os proponemos compartir una serie de rituales fomentando así nuestra sabiduría y potenciando nuestro empoderamiento colectivo.

Dirigido a mujeres.
Jueves 6 de octubre de 18 a 20h.
En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano.
Punto de encuentro: a las 17.30 h en el Espacio de Igualdad

VISITAS Y PASEOS

Visita guiada a la Exposición: Feminismo. Una mirada feminista sobre las vanguardias.

Feminismo forma parte de una serie de itinerarios transversales que proponen nuevas miradas a la Colección, cuestionan las interpretaciones tradicionales y revelan la riqueza de implicaciones históricas, sociales y políticas del hecho artístico. Tiene el propósito de despertar una nueva mirada, considerar críticamente las imágenes de dominación masculina e invitar a reconocer el trabajo de la mujer en la superación de estos roles y modelos.

Dirigido a toda la población.
Viernes 7 de octubre.
Punto de encuentro: 16:45h Puerta de entrada Sabatini del Museo Reina Sofía, al lado de los ascensores.

EXPOSICIONES

Lo que no te conté. De Raquel Alonso Teuler

Lo que no te conté es una reflexión artística sobre lo que significa ser mujer para todas nosotras. Formamos parte de la mitad de la población y aun así estamos en una situación de discriminación constante. El proyecto nace de la necesidad de dar voz a las diversas maneras de experimentar ser mujer y conocer esa pluralidad. Cada una tenemos distintas situaciones, y hemos recogido estos testimonios por medio de cartas de mujeres anónimas para entender esa diversidad. Proyecto de Fin de Grado- URJC.

Dirigido a toda la población.

En horario de apertura del Espacio. Durante el mes de octubre.

6

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.

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 la población general que quiera mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Preparando juntas el 25N.

Se acerca el **25 de Noviembre, 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.

Grupo mañana: Miércoles 19 y 26 de octubre de 11:30 a 13h.

Grupo tarde: Lunes 24 y 31 de octubre de 19 a 20 h.

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 de octubre hasta diciembre de 12 a 13:30 h.

Asertividad y comunicación emocional.

Expresar nuestras emociones y necesidades es algo necesario, pero no siempre sabemos cómo hacerlo debido a múltiples motivos. Trabajemos juntas los diferentes modelos de comunicación, y practiquemos herramientas para conocer y potenciar nuestra comunicación no violenta.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre (todos los lunes de octubre hasta diciembre) de 12 a 13:30 h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Taller de comunicación con hombres: Reflexiones sobre la violencia sexual.

Os convocamos a un taller de comunicación con hombres feministas para construir otras narrativas frente a la violencia sexual. El objetivo es construir mensajes con humor y creatividad que interpelen a otros hombres de cara al Día de los Hombres contras las violencias machistas (21 de octubre) y el Día Internacional contra la violencia de género (25 de noviembre). El taller consta de dos sesiones:

SESIÓN 1. Reflexionando sobre la violencia sexual ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante las agresiones sexuales como hombres? ¿Cómo se vehicula la violencia sexual? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la visión de distintas formas de violencia sexual como un problema social y cultural que es aceptado y normalizado? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes?

SESIÓN 2. Deconstruyendo las actitudes sociales subyacentes a la aceptación de la violencia sexual. En esta segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través del remezcla audiovisual (subtitulación y doblaje de películas y series), usando el humor con uno mismo.

Dirigido a hombres.

Miércoles 19 de octubre y 2 de noviembre. De 17 a 18:30.

En el Espacio de Igualdad Elena Arnedo.

Grupo de Hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.

Un grupo de hombres diversos nos reunimos de manera autónoma para comprender cómo se plasma la masculinidad en nuestras vidas y desde ahí comenzar a cuestionar nuestra realidad. Te invitamos a participar en este espacio y así buscar juntos las claves y los valores que nos sirvan para crear unas relaciones igualitarias, saludables y de buen trato con las mujeres.

Dirigido a hombres.

Miércoles 5 y 19 de octubre de 18 a 20 h.

Hablemos de emociones.

Los hombres siguen teniendo dificultad a la hora de identificar, expresar y gestionar las emociones. En este encuentro os proponemos revisar y reflexionar cómo los hombres han construido su identidad y cómo ésta ha impactado a la hora del desarrollo de su inteligencia emocional.

Dirigido a hombres.

Miércoles 19 de octubre de 18 a 20 h.

EXPOSICIONES

Machímetro. El termómetro de la violencia machista.

El grupo de hombres del Espacio de Igualdad nos hacen repensar y darnos cuenta de todos los machismos normalizados en nuestro cotidiano a través de este termómetro en el que se visibilizan diversas conductas desiguales. Porque todos podemos tener comportamientos machistas, pero ¿te animas a cambiarlos?

Dirigida a toda la población.
En horario de apertura del Espacio.

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.

Ningún trato con la trata.

En conmemoración al 30 de Julio, **Día Mundial Contra la Trata de Personas**, compartimos este espacio interactivo para concienciar y visibilizar sobre el delito de trata de personas, así como las complejas realidades de las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Dirigido a toda la población.
En horario de apertura del Espacio.

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?

- **Senderismo por el Pardo**

Dirigido a mujeres.

Viernes 14 de octubre de 10 a 14 h.

Punto de encuentro. Intercambiador de autobuses de Moncloa, calle Princesa 89. Cogemos un autobús para llegar al Pardo y desde allí comenzaremos la ruta.

- **Senderismo por el Parque Emperatriz María Austria.**

Dirigido a mujeres.

Viernes 28 de octubre de 10 a 12:30 h.

Punto de encuentro. Puerta del Intercambiador de Plaza Elíptica.

Estiramientos para la salud emocional.

En este espacio nos tomaremos el tiempo para que el cuerpo descansa, se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando poco a poco.

Dirigido a mujeres.

Los jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre (todos los jueves hasta diciembre) de 10:30 a 12 h.

Danzando libre.

Espacio en el que a través de la danza libre tomaremos conciencia de cómo habitar nuestro cuerpo, libre de mandatos patriarcales.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7 y 21 de octubre de 10:30 a 12 h. (Taller quincenal de octubre a diciembre).

Biodanzando entre nosotras.

Atrévete a bailar 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.

Lunes 10, 17, 24 y 31 de octubre de 12 a 14 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.

Grupo mañanas: Miércoles 5, 19 y 26 de octubre (todos los miércoles hasta diciembre) de 11:30 a 13 h.

Grupo tardes: Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 (todos los lunes hasta diciembre) de 19 a 20 h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Meditamos juntas.

En este grupo autogestionado se trabajará la meditación de manera grupal a través de las tecnologías de la información y comunicación para poder acercarlo a nuestros hogares. Disfrutemos de un espacio en el que trabajar nuestra relajación y nuestro equilibrio emocional. ¿Te animas?

Dirigido a mujeres.

Martes a partir del 11 de octubre (todos los martes hasta diciembre). De 19 a 20 h.

Online a través de Zoom.

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 octubre (todos los miércoles hasta diciembre) de 11 a 12 h.

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

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

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.

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

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

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.

Martes de octubre hasta diciembre de 17 a 18:30 h.

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.

Los miércoles de octubre hasta diciembre de 19 a 20 h.

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 octubre a diciembre, os proponemos charlar de manera cercana sobre estos temas y poder así sensibilizarnos sobre ellos.

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

Lunes 17 de octubre.

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

Lunes 21 de noviembre.

CUARTA SESIÓN: Testamento vital y otros trámites importantes.

Lunes 19 de diciembre.

Dirigido a mujeres

El tercer lunes de cada mes de octubre a diciembre de 10:30 a 12 h.

En colaboración con proyecto Comunidades Compasivas. CMSc Carabanchel.

Gimnasia para el cerebro.

¿Sientes que estás distraída?, ¿te cuesta concentrarte? En este taller se trabajarán diferentes técnicas para mantener la mente en forma y trabajar la memoria.

Dirigido a mujeres.

Grupo I: Los miércoles de octubre a diciembre de 10:30 a 11:30 h.

Grupo II: Los miércoles de octubre a diciembre de 12 a 13 h.

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 3, 10, 17 y 24 de octubre de 10:30 a 12 h.

Abrazando a mi niña interior

Todas hemos oído hablar de la niña interior, pero ¿qué es? ¿cómo conectar con esa parte de nosotras mismas? Anímate a descubrirlo juntas en este encuentro, conmemorando al **11 de octubre, Día Internacional de la Niña**.

Dirigido a mujeres.

Lunes 31 de octubre 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.

Grupo mañana: martes 4, 11, 18 y 25 de octubre (todos los martes hasta diciembre) de 10:30 a 12 h.

Grupo tarde: miércoles 5, 19 y 26 de octubre (todos los martes hasta diciembre) de 17:30 a 19 h.

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.

Jueves 13, 20 y 27 de octubre (todos los jueves hasta diciembre) de 18:30 a 20 h.

Mindfulness. Ciclo III- Las relaciones.

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 de octubre (todos los miércoles hasta diciembre) de 10 a 11 h.

Grupo tarde: martes de octubre (todos los martes hasta diciembre) de 19 a 20 h.

Mindfulness y el apego.

Descubriremos cómo la práctica habitual del Mindfulness (Atención Plena) puede ayudarnos a desarrollar nuestras habilidades emocionales y vivir nuestro día a día y nuestras relaciones de manera plena y libre desde el no-apego.

Dirigido a mujeres.
Martes 25 de octubre de 18 a 20 h.

Cuentos para gestionar las emociones.

En este encuentro, utilizaremos cuentos cortos diversos que nos ayudaran a reflexionar a acerca de las emociones.

Dirigido a mujeres
Viernes 28 de octubre de 18:30 a 20 h.

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 octubre 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.
Los miércoles de octubre (todos los miércoles hasta diciembre) de 12 a 13 h.
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 octubre de 17:30 a 18:30 h.

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.

Los jueves de octubre (todos los jueves hasta diciembre) de 17 a 20 h.

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 octubre a diciembre de 18 a 20 h.

Grupo I – Grupo de apoyo intensivo.

Grupo II – Grupo de trabajo.

Grupo III – Grupo de encuentro.

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 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre (todos los lunes desde octubre a diciembre) de 18 a 20 h.

17

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.

Viernes 7 de octubre de 10:30 a 12 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 6, 13, 20 y 27 de octubre (todos los jueves de octubre a diciembre) de 11:30 a 13 h.

¡Hazlo tú misma! Decorando la nueva Biblioteca del Espacio de Igualdad.

¡Atención, atención! Inauguramos la biblioteca del Espacio de Igualdad y necesitamos tu ayuda para decorarla. Si te gustan las manualidades ¡no te pierdas este taller!

Dirigido a mujeres.

Viernes 28 de octubre de 11 a 12:30 h

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: Lunes de octubre (todos los lunes hasta junio) de 17:30 a 19:30 h.

Grupo Amigurumis: Miércoles de octubre (todos los miércoles hasta junio) de 17:30 a 19:30 h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Patchwork

Encuentro en el que se aprende la técnica el *Patchwork* para realizar diferentes producciones como: mantas, bolsos, cojines, etc. 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.

Grupo I: Lunes de octubre (todos los lunes hasta junio) de 17 a 20 h.

Grupo II: Martes de octubre (todos los martes hasta junio). De 10:30 a 12:30 h.

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 la recepción si quieres unirte al grupo.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Creando nuestro Corto.

Espacio en el que un grupo de mujeres investigan acerca de un tema y a partir de él crean de manera conjunta un cortometraje. 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 6 y 13 de octubre de 18 a 20 h.

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

Coaching para el liderazgo interior

Todas las personas poseemos recursos internos que a lo largo de nuestras vidas vamos olvidando, dejando de utilizar o de tener en consideración. Al mismo tiempo ponemos nuestro tiempo, energía y capacidades al servicio de otras personas y su bienestar y a veces abandonamos el nuestro.

En este taller nos dedicaremos tiempo a nosotras mismas para redescubrirnos, tomar conciencia de qué vida personal y profesional queremos, descubrir frenos propios y ajenos y al mismo tiempo encontrar la motivación y la confianza para dar los pasos necesarios para acercarnos a ello.

Dirigido a mujeres

PRIMERA SESIÓN: Explorando nuestros talentos

Lunes 10 de octubre de 19 a 20:15 h.

SEGUNDA SESIÓN: Ser la protagonista de nuestra vida

Lunes 17 de octubre de 19 a 20:15 h.

TERCERA SESIÓN: Tomar decisiones y pasar a la acción

Lunes 24 de octubre de 19 a 20:15 h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO

Salida: 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 representa, qué decisiones se adoptan y cómo nos afectan como ciudadanas.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Ana Orantes

Dirigido a mujeres

Lunes 31 de octubre a las 10h.

Punto de Encuentro: Palacio del Senado (Calle Bailén, 3) a las 10:30 h.

20

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Cómo obtener tu Certificado Digital

La era de la digitalización es imparable y cada vez resulta más necesario contar con un certificado digital para poder realizar gestiones en la administración pública (solicitud de prestaciones en el SEPE, seguridad social, Agencia Tributaria, inscripción en oposiciones, solicitud de certificados, etc.) y/o firmar digitalmente documentos. Los trámites para hacerlo son sencillos, aunque a priori puedan parecer engorrosos. En este taller aprenderemos cómo obtener tu certificado digital. Es necesario iniciar el proceso en el ordenador que luego vayas a utilizar, por lo que **si traes tu ordenador portátil podrás realizar el proceso en vivo y si no, vente igualmente a aprender los pasos y poder realizarlos luego tú en casa.** Una vez que lo tengas descargado en el ordenador aprenderemos a realizar una copia para tenerla en móvil si así lo deseas.

Dirigido a mujeres.

PRIMERA SESIÓN: Conoce el proceso completo y da los primeros pasos (configuración del equipo y solicitud del certificado).

Jueves 20 de octubre de 10 a 11:30 h.

SEGUNDA SESIÓN: Descargar el certificado en tu ordenador y realización de copia de seguridad para tenerlo en tu móvil.

Jueves 27 de octubre de 10 a 11:30 h.

Aprendiendo a utilizar el correo electrónico.

¿Eres de las personas que tienen un correo electrónico, pero apenas lo utilizas? En este taller aprenderemos las herramientas básicas para sacar el máximo partido a tu correo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre de 12 a 13:30 h.

Laboratorio de radio.

¿Te apetece participar en la construcción de un programa de radio? En este espacio radiofónico aprenderemos a construir los guiones y a manejar todas las herramientas técnicas para llevar a cabo un programa de radio. ¿Te apuntas?

Dirigido a mujeres.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre de 17 a 18:30 h.

Aplicándonos con el móvil.

Si tienes un smartphone pero se te complica un poco su uso, ¡este es tu espacio! Trabajaremos el manejo del teléfono, sus funciones básicas, y las aplicaciones más usadas. Perder el miedo a la tecnología nos ayuda a empoderarnos.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre de 12 a 13:30 h.

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.

Miércoles 5 y 19 de octubre de 17 a 18:30 h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Conociendo mi móvil

Grupo de mujeres que apoyadas por una lideresa aprenden a utilizar todas las funciones de su móvil, así como los conocimientos para utilizar las redes sociales a través de él. 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 5, 12, 19 y 26 de octubre de 18 a 19:30 h.

Aula abierta de informática

Espacio de encuentro para desarrollar y poner en práctica tus habilidades digitales.

Dirigido a mujeres.

Todos los miércoles de 10 a 14 h.

Todos los viernes de 16:30 a 20 h.

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.

La Biblioteca del Lourdes

Vente al Espacio a poder disfrutar de la colección de libros y títulos feministas que disponemos de libre acceso para toda la población. Biografías, herstory, ensayo, novela... Todos estos libros pertenecieron a Lourdes Hernández, la cual quiso compartir con las mujeres de Madrid como una de sus voluntades.

Dirigido a toda la población.

En horario de apertura del centro.

Las niñas vuelan alto. Taller familiar para celebrar el Día Internacional de la Niña.

Vuelve el Proyecto Cuentivorers al Espacio. Las niñas podrán ser lo que quieran ser, y por ello vamos a celebrarlo. Te invitamos a pasar una tarde en el Espacio en familia, disfrutar de un cuentacuentos y de juegos para trabajar la equidad y la coeducación.

En colaboración con Proyecto de Dinamización Vecinal FRAVM en el barrio Comillas.

Dirigido a familias y a toda la población.

Viernes 14 de octubre de 18 a 19 h.

Carpa Día Mundial de la Salud Mental

En conmemoración por el **10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental**, el CMSc de Carabanchel, en colaboración con la Plataforma Mapeando Carabanchel, organizarán actividades comunitarias para acercar a la población la importancia de cuidar la salud mental.

Dirigido a toda la población.

Martes 11 de octubre. De 9:30 a 14 h. En metro La Peseta.

Rompiendo estereotipos: hablamos de la mujer gitana y la cultura.

Las mujeres gitanas siguen siendo muy invisibilizadas en nuestra cultura. En ocasiones, no somos conscientes de que tenemos muchos estereotipos y prejuicios en torno a la cultura gitana. Os proponemos un encuentro en el que poder romper mitos y acercarnos a esta cultura. También hablaremos sobre la salud mental de las mujeres, mediante un video-fórum en el que veremos que son muchas más cosas las que nos unen y poder así construir mayor sororidad entre nosotras. **En colaboración con Grupo de Salud de la Federación Red Artemisa.**

Dirigido a toda la población.

Grupo de tarde: Lunes 3 de octubre de 17 a 18:30 h.

Grupo de mañana: Lunes 31 de octubre de 12 a 13:30 h.

Reunión mensual de Mesa de Igualdad LGBTI de Carabanchel.

Las compañeras de la Mesa de Igualdad LGBTI de Carabanchel, espacio colectivo autónomo que fomenta acciones feministas en el distrito, se reúnen mensualmente en el Espacio. Si te apetece participar, pregunta en recepción o manda un correo a carabanchelmesaigualdadlgtb@gmail.com.

Dirigido a mujeres.

Los segundos martes de mes de 18 a 20 h.

Reunión preparatoria de la Carpa Día Mundial de la Salud Mental

La participación comunitaria es una de las herramientas más importantes con las que contamos para generar cambios en la comunidad, por ello te invitamos a formar parte del cambio. Participa con nosotras de manera activa en la preparación de la carpa en conmemoración del Día Internacional de la Salud Mental que el CMSc de Carabanchel, en colaboración con la Plataforma Mapeando Carabanchel, y el Espacio de Igualdad, que estamos organizando con actividades comunitarias para acercar a la población la importancia de cuidar la salud mental. ¡Vuestra voz y participación son importantes!

Dirigido a toda la población.

Lunes 3 de octubre a las 10h.

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.

Construyendo equidad.

Encuentro dirigido a adolescentes, en el que se reflexionarán sobre los estereotipos y roles machistas. En colaboración con proyecto Centro Abierto de IES Calderón de la Barca. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Grupo cerrado.

Dirigido a adolescentes.

Viernes 21 de octubre de 17 a 19h.

Desarrollando mis herramientas. En colaboración con Asociación AD Los Molinos

Actividad de fortalecimiento en la que se reconocerán las herramientas de vida con las que contamos y se suministrarán algunas recomendaciones para desarrollar otras de utilidad

Dirigido a mujeres.

Jueves 20 de octubre de 10 a 12 h.

Grupo cerrado.

Conociendo el Espacio de Igualdad y visita a la exposición "SANANDO EN RED".

Taller de presentación del Espacio de Igualdad a grupo de personas mayores que están dentro del Proyecto "Mayores y Más" gestionado por Accem. Visita guiada a la exposición "Sanando en Red".

Grupo cerrado.

Jueves 13 de octubre de 10.30 a 12 h.