



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

*“Las mujeres viejas hemos sido pioneras en todo y nuestra misión ahora es ser pioneras en ser viejas. Lo hemos tenido que inventar todo (...) nombrar tantas cosas que no tenían nombre, y ahora es momento de nombrar una vejez cómoda y afirmativa”.*

**Anna Freixas (1946). Escritora y activista licenciada en Psicología. Pionera en la reivindicación por la incorporación de la gerontología feminista en la que poner en valor y visibilizar a las mujeres mayores.**

1

### 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 20:30h.

## CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 5430385

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

#### **Muestra expositiva “Mujeres cineastas”**

En este recorrido 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**

#### **Muestra expositiva “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**

### **Muestra expositiva “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**

### **Muestra expositiva “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**

## **VISITAS Y PASEOS**

### **Salida: 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 en el que hacer hechizos con otras mujeres brujitas. Todas nosotras somos mujeres con grandes poderes, llenas de sabiduría y experiencias que compartir. Acercarte para seguir una serie de rituales fomentando así tu sabiduría y potenciando nuestro empoderamiento colectivo.?

**Dirigido a mujeres**

**El jueves 6 de octubre de 18 a 20 h**

**Punto de Encuentro: saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad**

**En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández**

## 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 representan, qué decisiones se adoptan y cómo nos afectan como ciudadanas.

**Dirigido a toda la población**

**El jueves 27 de octubre de 11 a 13 h**

**Punto de Encuentro: Palacio del Senado (Calle Bailen nº 3) a las 10.30 horas**

**En colaboración con el Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil**

## TALLERES

### Conocemos mundo a través de nuestro paladar: Aperitivo intercultural

Te proponemos compartir y conocer la gastronomía de otros países, te invitamos a participar trayendo alguna comida típica de tu zona de origen para hacer un aperitivo colectivo. También puedes traer comida de algún sitio en el que hayas vivido temporalmente o hayas viajado y quieras hacer conocer al resto de personas. Te proponemos seguir haciendo redes de apoyo mutuo en un ambiente distendido, de escucha y respeto en el precioso patio del Espacio.

5

**Dirigido a toda la población**

**El miércoles 26 octubre de 12 a 13.30 h**

## CICLOS DE CINE

### Cinefórum: El último verano de la Boyita

¿Has escuchado alguna vez el concepto "intersexualidad"? ¿Te preguntas qué es este término que nos puede sonar un poco lejano? Con motivo del **26 de octubre, Día de la visibilidad intersexual** os proponemos sensibilizarnos sobre esta temática de una manera didáctica e interesante a través del film dirigido por Julia Solomonoff en el que nos presenta a Jorgelina. Nuestra protagonista acompaña a su amigo Mario en un camino de la autoaceptación. ¿Nos acompañas en este viaje?

**Dirigido a toda la población**

**El lunes 24 de octubre de 12 a 13.45 h**

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

Espacio de Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

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



## Cinefórum: Luisa ya no está en casa

El **1 de octubre** se conmemora el **Día Internacional de las Personas de Edad** para señalar la necesidad de visibilizar la situación de las personas mayores y poder dar respuesta a sus necesidades. Os proponemos visualizar este corto en el que Luisa, a quién se le rompe la lavadora, empieza a salir de casa para lavar la ropa, dejando de estar siempre con su marido y estableciendo nuevas relaciones. Gracias a este corto visibilizaremos especialmente la situación y la resiliencia de las mujeres mayores.

**Dirigido a toda la población**

**El viernes 28 de octubre de 18.30 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.**

## TALLERES

6

### Presentación del Proyecto: El latido de las mariposas. Acercándonos al 25N

El latido de las mariposas es un proyecto que nace con un objetivo claro: luchar contra la violencia machista a través de herramientas artísticas. El lema es: "El latido de las mariposas depende de nuestra actitud", todas y todos podemos aportar algo para reivindicar el fin de esta lacra social. Te proponemos acercarte a conocer este proyecto en el que aportar nuestro granito de arena. Para ello crearemos a través del crochet una serie de mariposas para representar la lucha contra la violencia de las mujeres.

**Dirigido a toda la población**

**El jueves 20 de octubre de 18 a 20 h**

Espacio de  
Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://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

#### **Primeros auxilios: ¿Qué hacer si alguien necesita mi ayuda?**

En este taller aprenderemos aspectos esenciales a la hora de atender a una persona que necesita nuestra ayuda además de técnicas básicas para realizar reanimaciones hasta que llegue el equipo sanitario especializado. ¿Te animas?

**Dirigido a mujeres**

**Los jueves 6 y 13 de octubre de 17.30 a 19.30 h**

**En colaboración con el Centro Municipal de Salud Chamberí de Chamberí**

#### **Dándole ritmo al cuerpo**

A través de la percusión corporal, exploraremos los sonidos que podemos hacer con nuestro cuerpo y crearemos música a partir de ellos, al tiempo que desarrollamos la coordinación motora, la concentración y la memoria.

**Dirigido a mujeres**

**Los jueves 13, 20 y 27 de octubre de 12 a 13.30 h**

#### **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 de octubre de 17 a 18 h**

## **Mindfulness: paciencia aquí y ahora.**

Nuevo curso, nuevos propósitos. Seguimos incorporando nuevas propuestas para continuar nuestro desarrollo de 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 la paciencia. Cada martes un paso más para descubrir y corporeizarla, desmitificando y comprendiendo cómo es para ti la paciencia.

### **Dirigido a mujeres**

**Todos los martes de octubre 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**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Biodanzando. La esencia de lo maravilloso está en ti**

La biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Acércate a conocer este sistema en un ambiente seguro y sororo en el que acompañarnos mutuamente.

### **Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 5 y 19 de octubre de 18.30 a 20 h**



## **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**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Grupo de Autocuidado. Bailando entre nosotras**

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado. 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 de octubre de 18 a 19.30 h**

9

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL**

### **Sobre el duelo: Encuentro de lectura y dinamización artística**

A través del texto "Sobre el duelo" Chimamanda Ngozi, escritora afrodescendiente y activista feminista, abordaremos las capas de las pérdidas y los duelos en un espacio cálido de escucha y apoyo mutuo. Estableceremos herramientas para gestionar estos procesos de manera saludable: desde el acompañamiento mutuo a través de la comunidad pasando por recursos artísticos para expresar esta esfera personal.

**Dirigido a mujeres**

**El jueves 13 de octubre de 17 a 19 h**

**En colaboración con el Centro Municipal de Salud Chamberí de Chamberí**

## **Ejercita tu memoria**

A través de diferentes dinámicas que nos harán pasar un rato divertido, ejercitaremos nuestra memoria y nuestra concentración para ayudarnos a mantener nuestra mente activa.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años**

**Los lunes 17, 24 y 31 de octubre de 12.30 a 13.45 h**

## **Aprende a regular tu ansiedad**

En este taller vamos a aprender herramientas para liberarnos del miedo y de la ansiedad. Vamos a poder controlar el estrés que nos genera nuestro día a día. Y daremos importancia en dónde ponemos la atención en nuestro día a día.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los lunes a partir del 10 octubre hasta el 28 de noviembre de 17 a 18.30 h**

## **¡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 empoderándonos 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

## De yo al mundo, un paseo por las relaciones

En este taller realizaremos un recorrido por las relaciones, empezando por cómo nos relacionamos con nosotras mismas, para después pasar a reflexionar de qué manera influye esto con cómo me relaciono con las demás personas. ¡Anímate a participar en este taller para mejorar tu bienestar emocional!

### Dirigido a mujeres

Todos los jueves a partir del 6 de octubre al jueves 15 de diciembre de 18 a 19.30 h

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Taller de improvisación teatral. Saca la actriz que llevas dentro

Taller donde realizaremos juegos de improvisación teatral para potenciar la espontaneidad y la creatividad individual y grupal a la vez que hacemos teatro de manera divertida. Ésta es una herramienta de empoderamiento que sin duda nos ofrecerá otras claves para nuestro crecimiento y reposicionamiento como mujeres.

### Dirigido a mujeres

Todos los lunes de octubre de 18 a 19:30h

## Me visto de emoción: Laboratorio de expresión corporal

El cuerpo se muestra como uno de los principales vehículos para expresar diferentes emociones. Si crees que te cuesta conectar cuerpo y emociones te invitamos a utilizar la expresión corporal para motivar a gestionar y canalizar tus emociones.

**Dirigido a mujeres**

**El jueves 13 de octubre de 12 a 13.30 h**

## Conectando con mi niña interior

Con motivo de la conmemoración del **Día Internacional de la Niña**, el **11 de octubre**, realizamos este taller en el que a través de una creación artesana conectaremos con las niñas que fuimos y entre ellas dejarán un abrazo en el Espacio.

**Dirigido a mujeres**

**El martes 18 de octubre de 11 a 13 h**

## Laboratorio de canto

Si te gusta cantar, ya tienes motivo más que suficiente para participar en este espacio, pero es que, además, cantar tiene beneficios como mantener el cerebro en forma, mejorar la memoria, reducir el estrés, elevar el estado de ánimo, conectar con otras personas... Para participar en este laboratorio no es necesario tener conocimientos de música/canto, todas seréis bienvenidas en este espacio de creación conjunta.

**Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 19 y 26 de octubre de 18.30 a 20 h**

## Reescribirme para liberarme

Las técnicas narrativas pueden aplicarse en contextos terapéuticos, colectivos y de trabajo personal en grupo. Nuestras definiciones, pueden cambiar y tomar un contexto para sanarnos. Podemos, asimismo, jugar con metáforas que nos permitan colocarnos en un lugar más libre, más amable, más empoderante. Mediante juegos narrativos, en este monográfico te proponemos encontrar nuevos hilos narrativos para definirte en tu presente y escribir tu futuro con nuevas literaturas.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 21 de octubre de 18 a 20 h**



## Creación en cadena

En este taller, le daremos alas a nuestra creatividad y lo haremos en cadena. A través del uso de diferentes materiales, cada participante iniciará su creación de forma libre y las compañeras serán las encargadas de finalizarla a través de un trabajo en equipo. Los resultados seguro que son alucinantes, no te lo pierdas.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 21 de octubre de 11 a 12.30 h**

## Brujas pirujas y velas: Montamos un Halloween morado

Halloween, o el Día de Muertos y Muertas, es una fiesta en la que nos disfrazamos y pasamos un rato divertido, pero... ¿Conoces cuál han sido los orígenes de las brujas y por qué han estado tan perseguidas? ¿Puede que las brujas fuesen los orígenes de las primeras mujeres feministas? En este taller te proponemos reflexionar sobre estas cuestiones para reapropiarnos del nombre peyorativo "bruja". Nos transformaremos en las brujitas que todas llevamos dentro para cumplir nuestros deseos a través de la creación de nuestras propias velas.

**Dirigido a mujeres**

**El martes 25 de octubre de 11.30 a 13 h**

## Fotobordado

Si quieres dar un aspecto más original y único a tus fotos, animate a bordar sobre ellas. Trae alguna foto que te guste y que quieras decorar con tus puntadas. No es necesario tener conocimientos de bordado.

**Dirigido a mujeres**

**Los lunes 17, 24 y 31 de octubre 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**



## 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**

14

## 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.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los viernes de octubre de 10.30 a 12.30 h**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Empoderamiento a través de la creatividad

Espacio creativo en el que tú creas con tus propias manos, utilizando diferentes técnicas con materiales reciclados. En esta ocasión utilizaremos el patchwork como herramienta creativa. Trae alguna tela, retal o ropa que ya no uses. 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 martes 18 y 25 de octubre de 10.30 a 12.30 h**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

### Diseño de CV con Canva

En este taller aprenderemos las herramientas básicas de Canva, para darle a nuestro CV un diseño personal, único y que llame la atención.

**Dirigido a mujeres**

**El viernes 14 de octubre de 11 a 12.30 h**

15

### 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**

**Los martes 4, 11 y 18 de octubre de 11.30 a 13 h**

### Gmail en el móvil

En este taller aprenderemos las funciones básicas del correo electrónico de Gmail para poder utilizarlo desde nuestro móvil cuando lo necesitemos.

**Dirigido a mujeres**

**El martes 25 de octubre de 11 a 12 h**

## Salud financiera y empoderamiento

¿Te gustaría sentirte más segura cuando negocias con los bancos? ¿Quieres orientar tus finanzas a tus prioridades reales sin perder energía? De la mano de profesionales de la Fundación Nantik Lum vamos a desarrollar un itinerario de empoderamiento financiero para que sientas que tus cuentas y tus finanzas las organizas tú. Habrá espacio también para entender cómo vencer la presión del marketing emocional y no comprar lo que no necesitas. A lo largo de 5 sesiones, trabajaremos con propuestas innovadoras ¡Apúntate!

### Dirigido a mujeres

**Los lunes 17 y 31 de octubre y 7 y 14 de noviembre de 18 a 20 h**

**El lunes 24 de octubre de 17 a 20 h**

## Píldora: Cómo buscar piso de alquiler a través de la web y no morir en el intento

Buscar piso se ha convertido en casi una aventura. Internet nos ha facilito poder hacer este trámite de manera autónoma, sin embargo... ¿conoces webs fiables para hacerlo? ¿quieres saber algunos trucos que te permitan realizar la búsqueda con confianza? ¡Este es tu taller!

### Dirigido a mujeres

**El lunes 31 de octubre de 11 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.

### Feria de Entidades. Construyendo red, somos más fuertes

Te invitamos a la Feria de Entidades en la que pasaremos una divertida jornada conociendo los recursos que conforman el distrito de Chamberí a través de distintas dinámicas y talleres participativo. Sigamos haciendo barrio para mantener lazos que han sido tejidos.

**Dirigido a toda la población**

**El viernes 21 de octubre a partir de las 17 h**

**Punto de Encuentro: Canal Isabel II**

**En colaboración con “Enrédate en Chamberí”**

### Mujeres mayores y autoestima

Mediante un encuentro mensual abordaremos desde una perspectiva de feminista los malestares de género de las mujeres mayores, cómo han influido en la construcción de la autoestima en sus vidas para reconciliarnos con los sueños que teníamos de pequeñas.

**Grupo cerrado**

**El martes 18 de octubre de 11.30 a 13 h**

**En colaboración con el Centro de Día San Bernardo**

### Taller de empleo: orientación y recursos para la búsqueda de empleo

Mediante un encuentro participativo y dinámico, abordamos herramientas y recursos disponibles para la búsqueda de empleo dirigidas a mujeres en proceso de arraigo.

**Grupo cerrado**

**El lunes 3 de octubre de 10 a 12 h**

**Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada**

## La ley de extranjería: arraigo social y laboral

Mediante un encuentro participativo y dinámico, se aporta información y resolución de dudas sobre la regulación laboral en el marco de la ley de extranjería y sus implicaciones para las solicitantes de arraigo social, laboral y solicitantes de asilo.

### Grupo cerrado

El martes 4 de octubre 10 a 12 h

Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada

## Marco legal del empleo: normativa del régimen laboral del servicio en el hogar familiar.

Mediante un encuentro participativo y dinámico, se aporta información y resolución de dudas sobre la regulación laboral en el marco de la ley de extranjería y sus implicaciones para las solicitantes de arraigo social, laboral y solicitantes de asilo; recursos formales e informales de utilidad para la búsqueda de empleo e información para conocer los derechos como trabajadoras.

### Grupo cerrado

El miércoles 5 de octubre de 10 a 12 h

Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada

18

## El patio del espacio es espectacular y particular.

Acércate a disfrutar del patio del espacio en estos días de otoño. 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.

Dirigido a toda la población

En horario de apertura del centro

## 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

Espacio de Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

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



## **Espacio de Coworking sala Carmen de Burgos**

Si eres una mujer que precisa de un espacio para trabajar, iniciar tu proyecto de emprendimiento, realizar alguna formación online para avanzar en tu proyecto laboral o necesitas un lugar en el que poder concretarte sin ruidos de casa ¡este es tu lugar! Puedes solicitar espacio en nuestras aulas que disponen con ordenador con conexión a WIFI y mesas de trabajo.

### **Dirigido a mujeres**

**En horario de apertura del centro. Imprescindible cita previa. Solicita información a través del correo: [caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es) con Nombre del asunto en el correo: Coworking para mujeres**

## **Actividades de prevención de violencia machista con personas jóvenes**

Dirigidas a personas jóvenes tanto en educación formal como no formal para promover la igualdad de género y la prevención de la violencia machista. Actividades enmarcadas dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

### **Dirigido a personas jóvenes**

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