



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

"La ceguera nos separa de las cosas que nos rodea, pero la sordera nos separa de las personas".

Hellen Keller (1880-1968) escritora, oradora y activista política sordociega estadounidense.

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. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16:30 a 20h. Festivos cierra el centro.

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 28 de febrero. En horario de apertura del centro.**

Muestra expositiva: Mujer y videojuegos.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de 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 28 de febrero. 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 28 de febrero. En horario de apertura del centro.**

Mujer y pintura: galería fotográfica.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres pintoras invisibilizadas en su mayoría a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida y obra de estas mujeres. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.
Del 1 al 28 de febrero. En horario de apertura del centro.**

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Nuestro Espacio en morado: Tertulias.

El Ana Orantes se tiñe de morado para abrir un espacio de encuentro donde abordar con perspectiva de género la actualidad, el pasado y el futuro a través de recursos audiovisuales, noticias de interés, elaboración artística y todos aquellos materiales que nos apetezca utilizar. ¿Vienes con nosotras a construir Espacio?

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).

Biodanza.

La biodanza consiste en realizar danzas específicas, inspiradas en el significado primordial de la danza, estructuradas a partir de gestos naturales del ser humano. Se utiliza la música, la danza y el vínculo grupal para estimular el bienestar y los potenciales afectivos de cada persona.

Actividad en colaboración con Centro Madrid Salud Hortaleza y Escuela de Biodanza Rodrigo Toro.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8, 15 y 22 de febrero. De 10:30 a 12h.

Nuestro Espacio en morado: Tertulias. Mujeres en la ciencia.

El 11 de febrero se celebra el día internacional de la mujer y la niña en la ciencia. Este año queremos invitaros a averiguar cuánto sabemos de las mujeres en la ciencia con un juego. Ven a conocer a mujeres científicas, a averiguar quiénes fueron y a divertirte. ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 de febrero. De 12:30 a 14h.

Actividad en colaboración con Fundación Juan XXIII.

EmocionArte: Mitos del amor romántico.

Conmemoramos San Valentín con este taller en el que reflexionaremos de forma colectiva en torno a los diferentes mitos relacionados con la idea del Amor Romántico. Debatiremos sobre qué nos hace sentir, identificando las emociones que nos produce, cómo nos relacionamos con nuestro entorno y buscando qué podemos hacer para establecer relaciones de forma más saludable.

Dirigido a toda la población.

Lunes 13 de febrero. De 12:30 a 14h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Club de lectura.

Espacio de encuentro mensual en el que de forma conjunta elegiremos un libro de una escritora, el cual leeremos durante un mes o mes y medio. Una vez finalizada cada lectura compartiremos nuestros sentires y pensamientos relativos a la obra. Analizaremos desde la perspectiva de género las distintas obras, así como daremos visibilidad a diferentes escritoras desde una perspectiva interseccional. 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 toda la población.

Martes 21 de febrero. De 17 a 18:30h (hasta el mes de junio).

La sexualidad más allá de los 60 juego de mitos: sanaMENTE.

Taller de juegos, humor y agilidad mental contra el bloqueo emocional. En este día, nos centraremos en desmontar algunos de los mitos más sonados sobre nuestra sexualidad más allá de los 60. ¿Te atreves a desmontarlos? Juntas conmemoramos el Día Europeo de la Salud Sexual, te esperamos.

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de febrero. De 11 a 12:30h.

Nuestro Espacio en morado: Tertulias. Sexualidad.

Como conmemorativa del 14 de febrero, Día Europeo de la Salud Sexual, os invitamos a reflexionar en nuestra sesión de tertulias sobre la sexualidad y cómo influye nuestra construcción del género y la idea de amor romántico en nuestras relaciones afectivo sexuales. ¿Te apetece?

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de febrero. De 12:30 a 14h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

4

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. 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 28 de febrero. En horario de apertura del centro.

Exposición: Trata de Mujeres y Niñas con fines de explotación sexual.

La trata de seres humanos con fines de explotación sexual constituye una profunda violación de los derechos humanos, que utiliza a las personas, principalmente mujeres y niñas, como simples mercancías, coartando su libertad, atacando su dignidad, y dejando secuelas físicas, psicológicas y emocionales profundas. Para acabar con ella es necesario visibilizarla y tomar conciencia de su existencia en nuestro entorno. Para ello, a través de esta exposición nos acercaremos a esta realidad más presente en nuestra sociedad de lo que creemos.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 28 de febrero. En horario de apertura del centro.

En colaboración con los Espacios de Igualdad María Zambrano, Ana Orantes, Lucía Sánchez Saornil y María Telo.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Límites y consentimiento: Mi autoestima y mis vínculos.

¿Qué son los límites? ¿Y el consentimiento? Los límites y el consentimiento son una parte inherente de nuestras relaciones. Definir límites para nuestros vínculos es una forma saludable de indicar con qué nos sentimos cómodas o incómodas. En este espacio exploraremos en grupo cuáles son nuestros límites, apetencias, deseos y cómo interaccionan con nuestro consentimiento.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 de febrero. De 11 a 12:30h.

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: 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.

5

Dirigido a mujeres.

Grupo I: miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de junio).

Grupo II: viernes 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de junio).

Mi cuerpo y mi relax.

Los estiramientos reducen la fatiga y nos proporcionan una sensación de bienestar y alivio. Durante el taller cuestionaremos nuestros esquemas mentales más rígidos trabajando a través del cuerpo y poniendo el foco en nuestra respiración, mientras nos acompañamos unas a otras. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de junio).

¡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 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 18:30 a 20h (hasta el mes de junio).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Sevillanas.

En este taller se trabajará y se disfrutará todo lo aprendido anteriormente en “¡Que nos quiten lo bailao!”, tratándose de un encuentro entre mujeres donde seguirán practicando las sevillanas todas juntas, pasando un buen rato de risas y baile. 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.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 18:30 a 20h (hasta el mes de junio).

Cuerpo activo.

Actívate y ven a divertirti mientras trabajamos en grupo con nuestro cuerpo desde el cuidado, el respeto y el empoderamiento colectivo. Durante el taller realizamos ejercicios suaves para ponernos en marcha, activamos nuestras sensaciones corporales a través del baile, y buscamos amar nuestros cuerpos mejorando nuestro bienestar. Ven con ropa cómoda.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de junio).

Mi cuerpo y mi relax: cuidado del suelo pélvico.

Los estiramientos reducen la fatiga y nos proporcionan una sensación de bienestar y alivio. Además, durante este taller pondremos el foco en nuestro suelo pélvico, realizando ejercicios para potenciar nuestro bienestar desde la atención y el cuidado hacia esta zona tan importante para la salud de las mujeres. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de febrero. De 11 a 12:30h.

6

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Mujeres Compartiendo Sabiduría Juntas y reunidas: Juegos de mesa.

Espacio de encuentro en el que compartir, conocernos y afianzar redes de apoyo, mientras ejercitamos nuestra agilidad mental y el humor a partir de distintos juegos de mesa. La necesidad de tener espacios de distensión entre nosotras para construir en sororidad enlazada con nuestra salud mental no tiene precio. 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 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 17 a 19h. (Hasta el mes de junio).

Mimando mi piel: Autoestima.

Espacio 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 con el objetivo de lograr entender nuestra propia piel como un lugar seguro.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de junio).

Te lo digo como lo siento: Comunicación asertiva.

¿Alguna vez has pensado o sentido que no te has comunicado como querías? En este taller entrenamos alternativas comunicativas desde la consciencia y el análisis de los malestares de género que van asociados a nuestro aprendizaje comunicativo. Trabajando una legitimización de nuestro discurso consciente.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).

Juntas salimos del bucle: sanaMENTE.

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 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 11 a 12:30h. (hasta el mes de junio).

EmociónARTE

Durante este taller conoceremos algunas claves para manejarnos en nuestro día a día en el arte de emocionarnos. Veremos herramientas propias de la inteligencia emocional y trabajaremos nuestro diálogo interno navegando por las diferentes emociones para conocerlas de cerca y reflexionar sobre cómo nos atraviesan como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de marzo).

Atención plena en tu día a día.

La atención plena, o mindfulness, nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones y despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz. Además, estos beneficios se potencian cuando los compartimos y nos acompañamos en grupo desde un enfoque compasivo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13 y 20 de febrero. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de junio).

Mi autoestima y mis vínculos: Porque yo lo valgo.

Entendemos por autoestima la valoración que hacemos de nosotras mismas. ¿Qué valor nos ponemos? ¿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 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de junio).

¿Cómo aprendemos a amar?

Espacio para reflexionar sobre los mitos del amor romántico y su influencia en nuestra construcción de las relaciones de pareja.

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 de febrero. De 18 a 19:30h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría. Las estaciones del alma: Viaje a tu interior.

Creamos este espacio de encuentro entre mujeres donde compartir y facilitar herramientas sencillas para seguir avanzando en este fantástico viaje que es la vida. ¿Qué vamos a descubrir? Durante el taller trabajaremos el poder de la autoestima, veremos cómo nunca es tarde para el cambio, y qué podemos hacer para lograr materializar nuestros anhelos y deseos.

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 28 de febrero. De 17 a 18:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Escritura creativa.

La escritura como herramienta de empoderamiento, visibilización de personajes femeninos o no binarios, expresión artística y emocional, etc. Un apartado en el que dar rienda suelta a nuestro imaginario y aprender 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.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 12:30 a 14h (hasta el mes de abril).

Historias de vida.

Descúbrete y comparte tus historias usando herramientas de arteterapia. Juntas construiremos un espacio en el que compartir entre mujeres, creando red mientras profundizamos en nosotras mismas de forma creativa y vivencial.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 17 a 18:30h (Hasta el mes de marzo).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Música terapéutica.

La música puede ser una herramienta muy potente para favorecer estados de relajación y facilitarnos la desconexión de tensiones diarias. Nos dedicamos un espacio semanalmente para intercambiar músicas nuevas o antiguas que nos hagan reflexionar o simplemente sentir bien, de distintos géneros y regiones del mundo; aprovechamos para explorar culturas, sensaciones, inquietudes y temáticas que atraviesan la vida de las mujeres 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.

Actividad online vía Zoom.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de enero. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de julio).

Tejedoras.

En este espacio de encuentro aprendemos juntas a realizar macramé, punto, bordados o diseñar y coser nuestras propias prendas. Taller donde compartir sabidurías, conectar con nosotras mismas y reflexionar en grupo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 11 a 13h (Hasta el mes de junio).

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.

Actividad online vía Zoom.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de julio).

9

Los mandalas como medio de conocimiento personal.

En este taller te invitamos a crear tus propios mándalas, potenciaremos nuestra creatividad, para expresar nuestras experiencias de vida. Con la creación del mandala abriremos la puerta a que emerjan colores, formas y símbolos que de una manera intuitiva nos darán una idea de nuestra imagen interior.

Dirigido a mujeres.

Viernes 17 de febrero. De 17 a 18:30h.

Karaoke entre vecinas: ¡Fiesta de disfraces! Porque sí, a veces la vida también es un carnaval.

Volvemos con esta VIIª edición de *Karaoke entre vecinas* para celebrar que ya llega carnaval compartiendo canciones y risas a ritmo de karaoke. Pásate a celebrar, cantar y bailar juntas, porque con vecinas y amigas, siempre es mejor. ¡Podemos traer merienda! Habrá concurso de disfraces, ¿ya has pensado cuál?

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de febrero. De 18:30 a 20h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Autonomía digital.

Si quieres dejar de “pedir apoyo tecnológico” y conocer más de cerca el funcionamiento de tu móvil y tu ordenador, te esperamos en este espacio de encuentro donde trabajamos aspectos relacionados con las tecnologías con el objetivo de que vuelvas a sentirte autónoma. Ven a aprender a usarlo tú misma en este lugar seguro con orientación y apoyo.

**Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.
Martes 7, 14 y 28 de febrero. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).**

Empoderamiento laboral: Igualdad salarial.

Lugar de encuentro para mujeres en procesos de búsqueda de empleo o interesadas en su itinerario formativo-laboral donde analizaremos la importancia de las emociones, nuestra experiencia personal previa y el manejo de las herramientas más útiles para favorecer una etapa de crecimiento laboral y personal, identificando conscientemente los malestares de género asociados a la búsqueda de empleo en las mujeres. El 22 de febrero se celebra en España el día de la igualdad salarial, ¿crees que es una realidad o una meta a conseguir? Os invitamos a participar en este lugar de encuentro para reflexionar sobre ello.

**Dirigido a mujeres.
Miércoles 22 de febrero. De 12:30 a 14h.**

10

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 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 10:30 a 13:30h.**

Educando en morado.

Espacio de aprendizaje en el cual se va a promover la sensibilización en igualdad, cuestionar los roles y estereotipos de género, así como fomentar el buen trato desde la detección y reparación de la violencia machista.

Actividad en colaboración con Centro de Día de menores Ensanche de Barajas.

Dirigido a jóvenes.

Grupo cerrado.

Viernes 3 de febrero. De 18 a 19:30h.

Sexualidad en morado.

Hablemos de sexualidad. Hablamos de ello cuando hablamos de consentimiento y placer, de salud sexual, nos cuestionamos los tabús, los mandatos de género y **la norma social** en torno a la sexualidad. Además, reflexionaremos sobre la importancia de dar visibilidad a las disidencias en el ámbito afectivo-sexual.

**Actividad en colaboración con Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Barajas / San Blas.
Grupo cerrado.
Miércoles 15 de febrero. De 16:30 a 17:30h.**

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.
Martes 28 de febrero. De 18 a 19:15h.**

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 violencia machista 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 Ciudad de Guadalajara: viernes 3 de febrero. Horario de mañana.**
- **CEIP Ciudad de Zaragoza: lunes 6, miércoles 8, y viernes 10 de febrero. Horario de mañana.**
- **CEIP Margaret Thatcher: martes 14 de febrero. Horario de tarde.**
- **Colegio Gaudem: lunes 20 de febrero. Horario de mañana.**
- **Colegio de Jesús: viernes 17 de febrero. 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: viernes 10 de febrero. De 11:30 a 12h.**
- **IES Alameda de Osuna: martes 21 de febrero. De 11:10 a 11:30h.**
- **Colegio de Jesús: miércoles 22 de febrero. Horario de mañana.**