



estoy



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN MARZO 2023

"Este mundo no va a cambiar a menos que estemos dispuestos a cambiar nosotros mismos".
Rigoberta Menchú (1959 – Actualidad) embajadora de la UNESCO y Premio Nobel de la Paz en 1992.

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 31 de marzo. En horario de apertura del centro.**

Muestra expositiva del taller de fotografía: Mujeres reales.

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

**Dirigido a toda la población.
Del 1 al 31 de marzo. 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 31 de marzo. En horario de apertura del centro.**

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Nuestro Espacio en morado: Tertulias. 8M Mujeres diversas, visiones diversas.

Espacio de reflexión sobre las dos tendencias de pensamiento que actualmente conviven en los activismos feministas. ¿Y tú qué piensas?

**Dirigido a mujeres.
Viernes 3 de marzo. De 12:30 a 14h.**

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Círculo de maternidad holística.

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

En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 y 28 de marzo. De 17 a 18:30h.

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 15, 22 y 29 de marzo. De 10:30 a 12h.

EmocionArte: histórico del 8M.

Conmemoramos el 8 de marzo, Día internacional de la mujer, compartiendo sobre el origen de esta celebración y cómo nos hace sentir. ¿De dónde viene? ¿Por qué se celebra? ¿Qué hago o no hago ese día? ¿Me gusta que me lo feliciten por ser mujer? A estas y otras preguntas buscaremos dar respuesta entre todas, generando herramientas para afrontar nuestros malestares y navegar por nuestras emociones de forma saludable.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de marzo. 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 marzo. De 17 a 18:30h (hasta el mes de junio).

Pasapalabra por el 8M: sanaMENTE.

¡Os presentamos rosco del Ana Orantes! Un juego divertido y cooperativo con el que conoceremos conceptos relacionados con la igualdad de género, el movimiento feminista, la educación afectivo-sexual y mujeres que han sido relevantes en diferentes épocas históricas. Y tú, ¿cuánto sabes?

Dirigido a mujeres.

Viernes 17 de marzo. De 11 a 12:30h.

8M en red: Quién es Quién en los Espacios de Igualdad.

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad.

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido a mujeres.

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

Taller de Iniciación a la radio.

¿Te gusta la radio? ¿Sabes cómo se graba, se emite o se edita? ¿Te gustaría probar y aprender? ¿Existe perspectiva de género en los programas que escuchamos? De la mano de Radio Enlace tendremos la oportunidad de acercarnos a este fascinante mundo de las ondas de la mano de profesiones desde un punto de vista teórico y práctico

Actividad en colaboración con Radio Enlace.

Dirigida a mujeres.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo. De 12:30 a 14h.

Cuerpo activo: Zumbeando al 8M.

¿Te apetece pasar una tarde entretenida moviéndote al son de la música? Este mes, conmemoramos el 8M celebrándonos y liberando nuestro cuerpo para ponernos en valor. Le quitamos las telarañas a nuestras articulaciones y sudamos juntas en un ambiente de confianza y mucha diversión.

Actividad en colaboración con Centro Deportivo Municipal de Barajas.

Dirigida a mujeres.

Martes 7 de marzo. De 18:30 a 20h

Docufórum 8M: ¿cómo se construye el género?

Conmemoramos el Día de la Mujer con este taller donde veremos un documental que nos habla de cómo se construye históricamente el concepto de género, viajando desde la prehistoria y las primeras organizaciones en sociedad, hasta hoy. Después, realizaremos una recogida de las principales ideas mencionadas en el documental generando un debate grupal para enriquecernos juntas ¿te animas a participar?

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de marzo. De 18 a 19:30h.

VISITAS Y PASEOS:

Paseos por la igualdad.

Paseo conjunto y posterior sesión de estiramientos dirigidos por el personal del Centro Deportivo. Tomaremos como punto de partida el Centro Cultural Gloria Fuertes de Barajas y realizaremos un pequeño recorrido por el Parque Juan Carlos I. Con motivo del día 8 de marzo Día Internacional de las Mujeres pasaremos juntas mientras afianzamos redes contribuyendo a nuestra salud. Acudir con ropa cómoda y calzado deportivo.

En colaboración con el Centro Deportivo Municipal de Barajas.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 8 de marzo. Horario pendiente de confirmar.

Exposición *Perdona, estoy hablando*, en el Centro Cultural CentroCentro.

Esta exposición pretende un acercamiento al cómic autobiográfico de mujeres, mostrando su amplia diversidad y distintos temas universales que atraviesan a todas las personas, pero plasmadas desde una mirada de género; la de más de 70 autoras, artistas de todo el mundo que presentan su obra a través del dibujo

Dirigido a toda la población.

Viernes 31 de marzo.

Punto de Encuentro: Fernán Gómez. Centro CentroCentro. Plaza Cibeles, 1 a las 16:45h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

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

EXPOSICIONES:

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 31 de marzo. En horario de apertura del centro.

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

Muestra expositiva: Voces de mujeres.

Materiales elaborados por el equipo de Mediación Cultural del Museo del Romanticismo para su actividad "Voces de mujeres", que pudimos disfrutar diferentes Espacios de la red. En ella, se realiza una visita guiada al Museo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI. La exposición del Espacio recupera este material cedido por el Museo para visibilizar diferentes violencias ejercidas hacia las mujeres a través de sus propios testimonios.

Dirigido a toda la población.

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

Exposición Mujeres Árbol.

Os animamos a conocer el proceso participativo y creativo que hay detrás de "Mujeres Árbol", el mural de reconocimiento a las supervivientes y víctimas de violencia de género, con la exposición que se expone en el Espacio durante este mes, y que reúne material autobiográfico y artístico que ha precedido a la elaboración de esta obra de arte urbano. Además, se realizarán actividades con temática sobre la misma contando con las autoras de la exposición.

Dirigido a toda la población.
Del 1 al 31 de marzo. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Endometriosis: Mi autoestima y mis vínculos.

¿Qué es la endometriosis? ¿De qué manera se presenta? ¿Cómo afecta el dolor crónico a nuestra autopercepción, autoestima y vínculos? ¿Tiene solución? Juntas nos informaremos y reflexionaremos sobre esta realidad tan común en nuestros días. Conmemoramos el 14 de marzo, Día Mundial de la endometriosis, con este taller en el compartir y romper mitos.

Actividad en colaboración con Centro de Madrid Salud.
Dirigido a mujeres.
Martes 14 de marzo. De 11 a 12:30h.

Te lo digo como lo siento: Comunicación asertiva. Inauguración exposición "Voces de mujeres" por el 8M.

Os invitamos a conocer nuestra exposición "Voces de mujeres" con materiales elaborados por el equipo de Mediación Cultural del Museo del Romanticismo. En ella, se recogen testimonios de mujeres del siglo XIX y se visibilizan las dificultades a las que se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI.

Dirigido a mujeres.
Jueves 16 de marzo. De 12:30 a 14h.

Mujeres Árbol: un viaje por la creación artística.

Se utilizará como punto de partida la exposición que se ubica en el Espacio durante este mes, que muestra el proceso participativo y creativo que hay detrás de "Mujeres Árbol", el mural de arte urbano en reconocimiento a las supervivientes y víctimas de violencia de género. Durante el taller se realizarán actividades contando con la presencia de las autoras de la exposición, viajando a través del proceso con una inauguración de la exposición, canalización a través de la creación artística y cierre del proceso creativo.

Dirigido a mujeres.
Jueves 9 y 23 de marzo. De 17 a 18:30h.

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.

Dirigido a mujeres.

Grupo I: miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de junio).

Grupo II: viernes 3, 10, 18, 24 y 31 de marzo. 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, 23 y 30 de marzo. 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 y 27 de marzo. 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 y 27 de marzo. De 18:30 a 20h (hasta el mes de junio).

Cuerpo activo.

Actívate y ven a divertirte 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 marzo. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de junio).

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, 22 y 29 de marzo. De 17 a 19h. (Hasta el mes de junio).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Autodefensa.

Taller autogestionado en el que se compartirán estrategias de auto cuidado y apoyo mutuo frente a los ejes de poder patriarcal a partir de la gestión emocional, la puesta de límites y la reflexión sobre la culpa.

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

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 18:30 a 20h.

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, 23 y 30 de marzo. 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, 24 y 31 de marzo. 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 y 27 de marzo. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de junio).

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. Este mes, aprovechando que coinciden las conmemorativas del Día de la Mujer y el Día de la conciliación de la vida familiar y personal y la corresponsabilidad, durante el taller reflexionaremos sobre como vivimos como mujeres en nuestro entorno familiar y el hogar.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 y 13 de marzo. 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 marzo. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de junio).

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

9

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 marzo. 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, 22 y 29 de marzo. De 12:30 a 14h (hasta el mes de abril).

Taller artístico y manualidades.

Descúbrete y experimenta artísticamente en este taller de arteterapia. Juntas construiremos un espacio en el que compartir creando red mientras profundizamos en nosotras mismas de forma creativa y vivencial.

Dirigido a mujeres.

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

Mujeres Compartiendo Sabiduría: 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 y 27 de marzo. De 10:30 a 12:30h (Hasta el mes de junio).

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 17 a 19h (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 y 27 de marzo. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de julio).

La foto biografía como herramienta de autoconocimiento.

A través de las fotografías haremos una mirada amorosa y compasiva a nuestro pasado. Comprenderemos un poco más las circunstancias que han formado nuestra identidad, entre ellas los mandatos, roles de género, valores y afectos que nos determinan., y con ello identificaremos nuestros recursos y lo más importante, las tareas pendientes.

Traed fotos de vuestra infancia, adolescencia y adultez, la única condición, que sean significativas, las compartiremos en el grupo y con ella emergerán historias de vida únicas y personales.

Dirigido a mujeres.

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

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, 21 y 28 de marzo. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).**

Empoderamiento laboral: Trabajadoras del hogar.

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 30 de marzo se celebra el Día Internacional de Trabajadoras del Hogar. Te invitamos a reflexionar sobre las condiciones de trabajo del sector y su asociación con malestares de género.

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

Educación financiera básica para una vida más sencilla y empoderada.

¡Toma las riendas de tus finanzas! Abordaremos aspectos básicos sobre la educación financiera, conceptos como crédito y débito, qué cuentas elegir en función de mi realidad económica, qué son la cuenta corriente y la de ahorro, así como otras ideas básicas para poder tomar decisiones sobre tu economía personal. Este taller se va a realizar en formato mixto, presencial y online.

**Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.
Dirigido a toda la población.
Martes 7 de marzo. De 17 a 18:30h.**

Hablamos sobre finanzas sostenibles y banca ética.

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

**Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.
Dirigido a toda la población.
Martes 14 de marzo. De 17 a 18:30h.**

TRABAJO COMUNITARIO.

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

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas y Espacio de coworking.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

III Guía de lectura: 8M entre autoras y Centro de interés en la Biblioteca.

¿Te gusta leer? Un año más editamos la guía de autoras presentes en la Biblioteca del distrito, un material con el que se quiere generar un reconocimiento social a algunas escritoras españolas, por sus obras, sus vidas y por el legado cultural que han dejado y la influencia que han tenido en compañeras del gremio posteriores. Además, se podrá visitar el centro de interés expuesto en la biblioteca donde poder consultar las obras mencionadas en la guía. Todo ello con el objetivo de visibilizar referentes femeninos en la literatura que a su vez han disfrutado de una fuerte vinculación a los movimientos sociales, ya sea por su propia participación o por el impacto de sus obras en los mismos.

Visita al centro de interés. Del 1 al 31 de marzo. En horario de apertura de la Biblioteca. Descarga del material gratuito "III Guía de lectura 8M entre autoras" a través de las Redes Sociales del Espacio de Igualdad. Actividad en colaboración con la Biblioteca Pública Municipal Gloria Fuertes.

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, 23 y 30 de marzo. De 10:30 a 13:30h.

Bingo por la igualdad.

¿Alguna vez has oído hablar de Ana Orantes, las hermanas Mirabal, Clara Campoamor, María de Maeztu, Carme Chacón,...? Estas y muchas otras mujeres han tenido una gran repercusión con su vida y su lucha en la historia por la liberación de la mujer. Conmemoramos el Día Internacional de la Mujer con esta actividad donde, a través del juego, conoceremos un poco más sobre su legado.

Actividad en colaboración con Fundación Envera.

Dirigido a toda la población.

Grupo cerrado.

Martes 14 de marzo. De 12 a 13:30h.

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 marzo. 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 Margaret Thatcher: viernes 3 de marzo. Horario de mañana.**
- **Colegio Gaudem: miércoles 29 de marzo. Horario de mañana.**
- **IES Alameda de Osuna: viernes 24 de marzo. 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 marzo. De 11:30 a 12h.**
- **IES Alameda de Osuna: martes 21 de marzo. De 11:10 a 11:30h.**
- **IES Barajas: miércoles 29 de marzo. De 10:45 a 11:15h.**

13

Proyecto Punto y Seguido. Relaciones sanas y vínculos en morado.

Espacio de encuentro dirigido a familias del distrito de Barajas, en el cual se trabajará la sensibilización en igualdad, promoción del buen trato y la prevención de violencia machista, por medio de la participación activa y la reflexión.

Grupo cerrado.

IES Alameda de Osuna: viernes 10 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Acto conmemorativo 8M: Jornada comunitaria.

Encuentro presencial en la plaza de Barajas, en el cual realizaremos diferentes actividades por la igualdad, con las que compartiremos qué significa el 8M e hitos importantes en relación a esta fecha, visibilizaremos a diferentes mujeres en la historia y su papel, así como compartiremos experiencias en un ambiente festivo conmemorando el día 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, ¡únete y participa!

Actividad en colaboración con diferentes entidades del distrito.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 10:30 a 13h.

Ahora es mi momento. La historia de mi piel 8M

A lo largo del taller podremos plasmar en fotografía las historias de vida que reflejan la piel de las mujeres de la Residencia don Bosco, como homenaje a la lucha cotidiana de las mujeres que abrieron los caminos de generaciones posteriores.

Actividad en colaboración con Residencia Don Bosco.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Martes 28 de marzo. De 18 a 19:15h.