



PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“Somos las mujeres quienes mostramos el rumbo y hacemos la historia, que es de nuestra mano que la historia camina y ha caminado”.

Rita Laura Segato. Antropóloga, teórica y activista feminista. política y defensora de los derechos humanos en Brasil.

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.

1

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 a 20h. Festivos cierra el centro

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 534 53 65

Correo electrónico: caimujerhm3@madrid.es.

Presencialmente: Calle Bravo Murillo, 133 (Casa de Baños). Entrada por c/Juan Pantoja, 2.



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

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

2

EXPOSICIONES:

Exposición *Reinas, diosas y ancestras*. Pinturas de Montserrat Anguiano

Un recorrido mágico, severo y transversal por los rostros y almas de las afroreferentes. A través del retrato y la abstracción nos acercaremos a estas mujeres relevantes. Una serie hecha para nuestro Espacio con la que la artista denuncia la opresión del cuerpo negro.

Dirigido a toda la población

Visitas todos los viernes por la tarde o llamando al espacio para pedir cita otro día de la semana en horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Las salidas del Mirabal: Visita a la exposición *Leonora Carrington. Revelación en la Fundación Mapfre*

Pintora, escultora y escritora, Leonora Carrington fue una de las artistas más relevantes del surrealismo. Su obra es el fruto de una extraordinaria imaginación, creadora de un mundo estético, simbólico y conceptual de enorme riqueza. Artista versátil, sus pinturas, dibujos, escritos, tapices o esculturas nos hablan de aspectos del ser humano (el miedo, el dolor, la alegría, la extrañeza o la felicidad) de una forma directa, que nos interpela y enfrenta a contrastar nuestras propias certezas e incertidumbres.



Dirigido a toda la población.

Viernes 17 de marzo. A las 11:30h.

Nos encontraremos en el E.I. a las 10:30h o en la Fundación Mapfre a las 11.30h. (Paseo Recoletos, 23).

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Herramientas básicas en igualdad y género: formación dirigida a profesionales de la intervención social y población en general

Formación de 16 horas de duración cuyo objetivo es incorporar la perspectiva de género en nuestra visión de la sociedad. La formación está dirigida a profesionales de la intervención social y a todas aquellas personas con interés en formarse en igualdad y género. La formación se realizará de manera presencial durante dos semanas, Para realizar la inscripción es necesario el compromiso de asistencia a todas las sesiones de la formación.

Dirigido a toda la población

SESIÓN 1. SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO Y DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL

Lunes 13 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 2. SALUD Y GÉNERO

Martes 14 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 3. INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA MACHISTA

Miércoles 15 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 4. SEXUALIDAD Y VIOLENCIA SEXUAL

Jueves 16 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 5. VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJA Y EXPAREJA. CLAVES DE DETECCIÓN

Martes 21 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 6. HISTORIA DEL PENSAMIENTO FEMINISTA

Miércoles 22 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 7. FEMINISMO DECOLONIAL, INTERSECCIONALIDAD Y MIGRACIONES

Jueves 23 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

SESIÓN 8. METODOLOGÍAS Y PEDAGOGÍAS ARTÍSTICAS

Lunes 27 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Taller de lectura y debate: FantástiKas Pensadoras



El taller se centrará en cuatro grandes pensadoras, filósofas y activistas del siglo XX y XXI: Emma Goldman, Hanna Arendt, Judith Butler y Simone Weil. Será un taller de aproximación a algunos textos más cortos y accesibles, para iniciarnos en el conocimiento de sus reflexiones y su estilo. Abordaremos entre todas/os sus escritos que tal vez puedan incitarnos a lecturas más profundas.

Dirigido a toda la población

Lunes 27 de marzo (un lunes al mes hasta mayo). De 17:30 a 19:30h.

ReivindicArte: Conmemoramos el 8 de marzo en el Espacio de Igualdad

Este 8 de marzo (Día Internacional de la Mujer) te ofrecemos un espacio distendido en el que encontramos, desayunar juntas, y disfrutar de las muestras de algunos de los talleres artísticos que se están desarrollando en el Espacio de Igualdad.

Dirigido a toda la población

Miércoles 8 de marzo. De 10:30 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.

Martes 7 de marzo. De 12 a 13:30h.

Dirigida a toda la población

CICLOS DE CINE:

CICLO DE CINE: Mujeres que se organizan

En este mes de marzo queremos homenajear y tomar como referentes a mujeres que se han organizado para conquistar derechos y mejorar sus condiciones de vida. Las mujeres aún tenemos mucho que reivindicar, así que poner en común malestares, organizarnos y hablar con nuestras vecinas nos ayudará a conseguirlo. Todas las películas se encuentran en la Red de Bibliotecas Públicas de Madrid.

Dirigido a toda la población

PRIMERA SESIÓN: Las trece rosas (Emilio Martínez-Lázaro, 2007)

Lunes 6 de marzo. De 17 a 19:30h.

SEGUNDA SESIÓN : Ni dios, ni patrón, ni marido (Laura Mañá, 2007)

Lunes 13 de marzo, De 17 a 19:30h.

TERCERA SESIÓN : Las hijas de La Coma (Aina González Naya y Lola Ruiz Carsi)



Lunes 27 de marzo. De 17 a 19:30h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Espacio salud y género

Os proponemos un espacio en el que profundizar sobre el impacto en nuestra salud y bienestar, generado por la desigualdad estructural, analizándolo desde una perspectiva crítica y de género, constructiva y colectiva, a través de las experiencias y vivencias compartidas.

SESIÓN: Qué exagerada eres, sólo es un piropo

En el marco del 8M, Día Internacional de las mujeres, tratamos el acoso hacia las mujeres en los espacios públicos, sus diferentes formas y algunos mitos que rondan a la hora de abordar el tema. Un espacio para reflexionar sobre cómo afecta a la salud integral de las mujeres.

Dirigido a toda la población

Martes 7 de marzo. De 11 a 13h.

Encantada de conocerte

Se trata de un grupo en el que tendrás espacio y tiempo para descubrirte, escucharte, sentirte e identificarte. Realizaremos un proceso de autoconocimiento personal, en el que desenredar nudos y tejer desde tu propio deseo, a través de tu historia, tu cuerpo, tu espacio y tus relaciones. En este proceso, vamos a tratar de encontrar tu voz propia, prestando atención a las relaciones de poder externo e interno.

Dirigido a mujeres

Imprescindible entrevista de valoración previa

Martes 14, 21 y 28 de marzo (taller cuatrimestral). De 12:30 a 14h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:



Yoga para mujeres

La práctica de yoga nos permitirá mejorar notablemente nuestra calidad de vida, nuestro bienestar físico y emocional, desarrollando nuestro cuerpo y liberando nuestra mente. Además, practicaremos la meditación y relajación como una práctica que existe desde hace muchísimo tiempo y que mejora nuestro estado de ánimo, ayudándonos a sanar posibles malestares como la ansiedad o la depresión. Aprenderemos a meditar y a relajarnos para reducir el estrés. ¡Abrimos nuevo grupo!

Facilitado por Carmen Muñoz Cirujano

Dirigido a mujeres

Viernes 3, 10, 17 y 24 de marzo (taller cuatrimestral, hasta mayo). De 18:30 a 20h.

Danzarte

Te invitamos a bailar con otras mujeres y vosotras mismas en un entorno seguro donde, acompañadas por la música, podamos reconocer nuestro cuerpo, jugar, sentir y expresarnos según necesitemos. En este espacio podremos expresar libremente nuestras emociones, soltar bloqueos y miedos y fortalecer nuestra autoestima.

Facilitado por Cristina Terrel y Carmen Fernández.

Dirigido a mujeres

Jueves 2, 9, 16 y 23 de marzo (taller cuatrimestral hasta mayo). De 17 a 18h.

Biodanza, mujeres hacia la plenitud de la vida

La Biodanza utiliza la activación de los potenciales genéticos, la expresión plena de la identidad, la profundización de la conciencia de sí mismo y la mejora de la autoestima, como base para alcanzar la armonía interior, la renovación y rehabilitación existencial y la plenitud de vida. Desarrollando una dinámica de valioso compromiso con la vida, la Biodanza es una invitación a la alegría de vivir.

Facilitado por Paloma Diez de Ulzurrun

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo (taller cuatrimestral, hasta mayo). De 12 a 14h.

Es mi momento: taller de estiramientos y relajación

Un espacio para nosotras, para sentirnos, respirarnos y abrazarnos. Haremos estiramientos sosteniéndolos en el tiempo un rato para poder llegar a un nivel profundo de relajación. Una práctica que nos enfoca en estirar, estimular y relajar. Esto nos puede ayudar a estar mejor a nivel físico, mental y emocional. Un camino hacia el equilibrio.

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo (taller cuatrimestral, hasta mayo). De 17:30 a 19h.

Ramas para un nido: Respiración, cuerpo, poesía

La poeta Luisa Antolín nos propone una travesía poética, un viaje íntimo a través de los poemas de "Ramas para un nido", su último libro, en conexión con el cuerpo y la respiración.

Facilitado por Luisa Antolín



Dirigido a mujeres.

Jueves 16 de marzo. De 18 a 19:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Seminario: Historia del pensamiento feminista

Seminario en el que indagaremos en la Historia de los Feminismos. Hablaremos de autoras, teorías, conquista de derechos, debates... Te invitamos a estas sesiones en las que, de forma distendida y junto a otras mujeres, aprenderemos sobre la historia del movimiento feminista.

Dirigido a mujeres

Martes 28 de marzo (todos los martes hasta junio). De 16 a 17:30h.

Los desayunos del Mirabal

Te ofrecemos este espacio en el que encontrarte con otras de un modo ameno, divertido y distendido. A través del encuentro, de charlar, de juegos de mesa, de estar juntas... pasaremos una mañana sorora y en compañía y disfrutaremos de un buen desayuno. ¡Cambiamos el horario!

Dirigido a mujeres

Lunes 6, 13 y 27 de marzo. De 10:30 a 12h.

Quiere-te mucho y bien

Grupo terapéutico facilitado por una psicóloga del centro. Crearemos un espacio seguro, de cuidado y no juicio. Podremos compartir nuestras experiencias, historias de vida, malestares y generar red de apoyo para acompañarnos en los procesos que estamos atravesando.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 10:30 a 12h. (Taller cuatrimestral, hasta marzo).

Grupo de apoyo mutuo

Espacio de reunión y de encuentro, fruto del grupo terapéutico Quiérete mucho y bien, realizado por las tardes, donde las mujeres, de manera autónoma, van a mantener el apoyo mutuo y las reflexiones críticas acerca de los malestares que las atraviesan, fortaleciendo la red creada.

Grupo cerrado

Lunes 6, 13, 20 y 27 de marzo. De 18 a 19:30h

Espacio de saberes compartidos



Os proponemos un espacio propio, en el que difundir vuestros saberes con otras mujeres. Cada mes este espacio estará al cuidado de una de vosotras. Si te animas a compartir tus saberes con otras mujeres, puedes escribirnos a caimujerhm6@madrid.es o llamar al 915345365.

SESIÓN: Atrapando mis sueños

Taller creativo de exploración personal y autocuidado a través del arte. En este espacio, sin que sea necesario saber ninguna técnica artística, realizaremos nuestro propio Atrapasueños. En un cálido espacio exploraremos nuestros sentimientos, emociones, sueños y deseos. Aprendiendo a expresarlos desarrollando nuestra capacidad creativa.

Dirigido a mujeres

Jueves 2 de marzo. De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Encuentro de artes y creación por el 8 de marzo

Os proponemos este taller para juntarnos y crear en compañía. A través de diferentes ejercicios y artes (escritura, danza y pintura) compartiremos una sesión en la que podremos jugar, explorar y expresar qué significa para nosotras este 8 de marzo. No hace falta tener conocimientos previos, solo ganas de disfrutar y crear juntas.

Dirigido a mujeres

Lunes 6 de marzo. De 12 a 14h.

Taller de comunicación a través del teatro

En este taller utilizamos técnicas teatrales para conseguir una comunicación más efectiva, creando nuestra propia voz y transitando un espacio propio con perspectiva de género. Hacemos investigación colectiva con perspectiva de género basada en nuestra experiencia de vida y en la vida de otras mujeres.
Facilitado por Isa Arcos

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo (todos los miércoles hasta junio). De 17:30 a 19:30h

Laboratorio Teatral

El laboratorio teatral es un grupo de creación escénica surgido en el Espacio de Igualdad. Este curso las participantes comparten, investigan y crean a través de herramientas teatrales de manera colaborativa y autónoma.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo (todos los jueves hasta junio). De 18 a 20h.

Coro: Mujeres cantando historias



La música es un arte, una ciencia y también un lenguaje. La voz y el cuerpo son los primeros instrumentos que sirvieron de medio para transmitir emociones, sensaciones, mensajes. Te invitamos a participar de este coro y disfrutar junto con otras mujeres. Sin importar tus habilidades como cantante, todas sois bienvenidas.

Facilitado por Alba Larrey

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo (todos los miércoles hasta junio). De 10:30 a 12h.

Sevillanas inclusivas

Este taller es tu excusa perfecta para disfrutar aprendiendo y bailando a ritmo de sevillanas. Un espacio cómodo para todas en el que partiremos desde cero, o más bien desde “la primera”. A través de este taller también cuestionamos las letras, los roles, etc. Y si algo no nos encaja, lo reinventaremos juntas.

Dirigido a mujeres

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo (taller cuatrimestral, de febrero a mayo). De 18 a 19:30h.

(Re)creándonos: taller de escritura

Te ofrecemos este espacio en el que desarrollar el arte de la escritura creativa. Construiremos tramas, personajes, narrativas ficticias y recrearemos nuestras propias historias. Juntas le perderemos el miedo a escribir sobre nosotras mismas y sobre los mundos y contextos que habitamos.

Dirigido a mujeres

Lunes 6, 13 y 27 de marzo (taller cuatrimestral hasta mayo). De 18 a 19:30h.

SESIÓN ESPECIAL 8M: Las mujeres también escribimos

En esta sesión del taller conmemoramos el 8 de marzo por nuestra visibilidad y nuestro derecho a ser reconocidas dentro del mundo de la escritura.

Dirigido a mujeres

Lunes 6 de marzo. De 18 a 19:30h.

Espacio escritoras: publicación de cuentos sobre la familia

Se trata de un espacio de reunión y encuentro para mujeres que escriben y que están interesadas en compartir su experiencia y aprender unas de otras. Tras un tiempo de trabajo juntas, actualmente estamos inmersas en un proyecto de autopublicación. Estamos preparando una compilación de relatos sobre la familia, desde una perspectiva feminista. Si te apetece sumarte al proceso, ¡ánimate!

Dirigido a mujeres

Acceso al grupo con entrevista previa

Miércoles 8 y 22 de marzo. De 16 a 17:45h.



Taller de lectura: Un espacio propio. Especial 8M

Este mes leeremos y debatiremos sobre *El lunes nos querrán* de Najat El Hachmi. Una historia donde se habla sobre la importancia de que las mujeres sean las protagonistas de su propia vida.

Leamos juntas. Leamos al mundo de la manera que sabemos hacerlo: desde una mirada colectiva y en igualdad.

Dirigido a mujeres

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo (taller cuatrimestral, hasta mayo). De 17:30 a 19h.

Club de lectura: Un mes, un libro

Retomamos este espacio mensual en el que os iremos proponiendo diferentes libros escritos por mujeres. Nos encontraremos una vez al mes para poner en común visiones e impresiones sobre lo leído. Este mes leemos "Carcoma", de Layla Martínez. Puedes encontrarlo en la Red de Bibliotecas Públicas de Madrid.

Dirigido a mujeres

Miércoles 29 de marzo. De 12 a 13:30h.

Se trata de sesiones independientes, puedes participar los meses que quieras.

Seminario de arte: CREADORAS. 2ª Edición

Seminario donde conocemos y disfrutamos del arte realizado por mujeres. Vida y obra de autoras, visitas a museos y exposiciones y momentos de creación colectiva son el tipo de conocimientos y experiencias que compartimos en este espacio.

Dirigido a mujeres.

Jueves 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 18 a 19:30h.

Las Radiantes: la radio del Mirabal

A continuación encontrarás todos los espacios y proyectos relacionados con la radio que tenemos en el Espacio de Igualdad. Desde talleres de iniciación hasta programas autogestionados por grupos de mujeres. Puedes suscribirte y escuchar todo nuestro contenido en Las Radiantes, nuestro canal de Ivoox en el siguiente enlace: [LAS RADIANTES usuario en Ivoox](#)

Mujeres a los micros: taller de iniciación a la radio

Las mujeres tenemos mucho que decir, y la radio es una herramienta ideal para que se nos escuche. En este taller de iniciación a la radio juntaremos nuestras voces para nombrarnos. Aprenderemos a crear y grabar piezas sonoras que nos permitan expresarnos de forma colectiva. Ven a hacer radio junto a otras mujeres.

Dirigido a mujeres

Grupo de mañanas: Jueves 16, 23 y 30 de marzo (taller cuatrimestral hasta julio). De 10 a 11:30h.

Grupo de tardes: Miércoles 15, 22 y 29 de marzo (taller cuatrimestral hasta julio). De 18 a 19:30h.



Grupo de radio: Miradas en femenino

Fruto del taller “Radio hecha por mujeres” del curso 2021-2022 ha nacido este grupo de mujeres que crea y graba de forma autónoma el programa “Miradas en femenino”.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 18 a 19:30h.

Taller de técnica radionfónica: mesa y Audacity

En este taller aprenderemos la técnica básica para poder grabar piezas radionfónicas de forma autónoma. Desde la mesa de radio hasta un manejo básico de edición de sonido con el programa Audacity.

Grupo cerrado

El jueves 2 de marzo. De 17:30 a 19h.

Asesorías artísticas

¿Tienes un proyecto artístico en mente? ¿Tienes dudas sobre cómo sacarlo a delante? ¿Necesitas una mirada externa para saber si vas por el camino que deseas? Pide una asesoría y te acompañaremos en el proceso. Escríbenos a caimujerhm3@madrid.es

11

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL:

Mañanas de Justicia

En este taller cuatrimestral (de febrero a mayo) nos reuniremos para conocer y comentar tanto aspectos jurídicos que nos afectan en lo cotidiano como acontecimientos judiciales y políticos en el mundo que nos sirvan de referentes de justicia social desde la perspectiva de género.

Dirigido a mujeres

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo (taller cuatrimestral hasta mayo). De 11 a 12:30h.

SESIÓN ESPECIAL 8M

Para conmemorar el 8M dedicaremos esta sesión al origen del Día Internacional de la Mujer así como a la reflexión y debate sobre el ser mujer en esta sociedad.

Viernes 3 de marzo. De 11 a 12:30h.

8M-Mujeres emprendedoras: 10 claves para descubrir tus habilidades



Ven y aprende de la mano de la Fundación Nantik Lum cómo identificar tus habilidades y potenciarlas para la inserción laboral por cuenta propia. El taller se enfocará en identificar tus talentos y recursos para que puedas aprovechar oportunidades, optimizar tu tiempo y desarrollar tu idea de negocio. Ven a la primera sesión y si quieres poner en marcha tu proyecto, podrás entrar en el itinerario completo de emprendimiento que consta en total de 10 sesiones en total.
Facilitado por Fundación Nantik Lum

Dirigido a mujeres

Martes 7 de marzo. De 10 a 12h.

Mujer y emprendimiento: Itinerario de emprendimiento

¡Construye tu idea de negocio! Ven y aprende de la mano de la Fundación Nantik Lum, cómo desarrollar tu idea de negocio y llevarla al segundo nivel. Este taller te ayudará a organizar tus ideas, construir tu propuesta de valor e identificar socias y socios claves a través de la metodología del Canvas Business Model y muchas cosas más que ocuparan un total de 10 sesiones.

Facilitado por Fundación Nantik Lum.

Dirigido a mujeres

Martes 14, 21 y 28 de marzo. De 10 a 12h.

Grupo de edición de Wikipedia. 2ª Edición

Nos reunimos semanalmente para crear contenidos sobre mujeres en Wikipedia. No hace falta tener ningún conocimiento previo ni ser especialista en ningún tema, solo bastante soltura en el manejo del ordenador y curiosidad por aprender a editar en esta enciclopedia colaborativa.

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo. De 18 a 19,30h.

ESPECIAL 8M: LA BRECHA DIGITAL DE GÉNERO VA A CAER

Taller de uso de smartphone: Aprende desde cero

En este taller aprenderemos juntas y desde cero a manejar cuestiones como el sonido, la cámara, la galería, ajustes, alarma, etc. Todo ello, en un espacio cuidado donde sentirte cómoda a la hora de expresar tus dudas. El taller es práctico así que no olvides traer tu smartphone.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 12 a 13:30h.

Taller de uso de smartphone: WhatsApp II edición



Este puede ser un momento perfecto para ponerte al día con una de las aplicaciones más utilizadas: WhatsApp. Sácale todo el partido comunicativo en un espacio donde resolveremos dudas y pondremos en práctica los conocimientos aprendidos.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Miércoles 1, 15, 22 y 29 de marzo. De 12 a 13:30h.

Taller de informática: Nivel súper-básico

El momento perfecto para acercarte al ordenador ha llegado. En este taller partimos todas desde cero y aprenderemos a poner en marcha el ordenador, conocer sus programas, crear y eliminar carpetas, documentos, etc. Si aún no controlas estas cuestiones este es tu taller.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Miércoles 1, 15, 22 y 29 de marzo. De 12 a 13:30h.

Taller de informática: Conectadas a internet

Si ya dominas las competencias súper-básicas del ordenador, pero no te aclaras del todo con el mundo de Internet, este es tu taller. Juntas aprenderemos a buscar información en el buscador de internet, crear un email, escribir correos, contestarlos, adjuntar documentos, etc. "Conectadas somos más fuertes".

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 12 a 13:30h.

Taller sobre gestión de trámites: Cómo relacionarte con la Administración sin desesperar en el intento

Cada vez es más común que los trámites y la documentación se realice de manera digital, por eso, en este espacio explicaremos los conceptos básicos de estos procesos y los llevaremos a cabo. Realizaremos trámites básicos de las diferentes sedes electrónicas que nos interesan. Conoceremos los métodos de identificación digital y cómo gestionarlos. Y, además, explicaremos el proceso de digitalización de documentos.

Dirigido a mujeres.

SESIÓN 1. Sede electrónica Ayuntamiento de Madrid: MiCarpeta

Lunes 6 de marzo. De 18 a 19:30h.

SESIÓN 2. Sede electrónica Ayuntamiento de Madrid: Padrón y otros documentos personales

Lunes 13 de marzo. De 18 a 19:30h.

SESIÓN 3. Sede electrónica Ayuntamiento de Madrid: Ayudas y subvenciones.



Lunes 27 de marzo. De 18 a 19:30h.

Espacio conectadas. Tecnología al alcance de todas.

¿No te terminas de apañar con las video-llamadas? ¿Quieres aprender a utilizar algún programa de ordenador? ¿Necesitas ayuda con tu móvil? Te ofrecemos este espacio en el que, con cita previa, te atenderemos presencialmente en el Espacio de Igualdad para tratar de solucionarlo juntas. **Pide cita previa o escríbenos un mail con el asunto: Conectadas.**

Dirigido a mujeres

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; Espacio de coworking y Biblioteca de préstamo gratuito. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras

Visita formativa del Centro de Formación Padre Piquer

El alumnado de 1º del ciclo formativo de Integración Social nos visitará para conocer así la Red de Espacios de Igualdad, el trabajo de intervención desde la perspectiva de género e integrarlo en su futura práctica profesional. 14

Actividad dirigida al alumnado del Centro de Formación Padre Piquer

jueves 2 de marzo. De 10 a 11:30h.

Campaña de prevención de Violencia Machista (enmarcado en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero)

Continuamos con esta campaña coeducativa con alumnado de Secundaria para trabajar temas relacionados con la igualdad de género, las relaciones y la prevención de la violencia de género.

Actividad dirigida al alumnado del IES La Almudena

Lunes 6 y 13 de marzo.

Taller de autodefensa feminista para adolescentes, con el IES Jaime Vera (enmarcado en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero)

Las mujeres estamos expuestas a muchas situaciones de violencia machista. Ponerlas en común y trabajarlas en comunidad es una estrategia imprescindible para hacerles frente. Mucho más allá de las técnicas corporales, la autodefensa nos permite poner límites y construir espacios seguros.

Dirigido al alumnado del IES Jaime Vera (mujeres)



Miércoles 15 de marzo. De 16 a 17:30h.

La salud sexual desde una perspectiva de género e Interseccional: formación a usuarias/os de APAM

Realizamos una formación a usuarias y usuarios de APAM (Asociación de Personas con Diversidad Funcional, Familia y Amigos) sobre salud sexual y reproductiva desde una perspectiva de género e interseccional. Abordaremos los mandatos, roles y estereotipos de género dentro del ámbito de la sexualidad y de los vínculos afectivo-sexuales.

Dirigido a usuarias/os de APAM

Viernes 31 de marzo. De 11:30 a 13h.

Acto conmemorativo por el 8 de marzo de la Comisión de Igualdad del PDC de Tetuán

Martes 7 de marzo. De 12 a 13h.

Plaza de Canal Isabel II (“Plaza de las Palomas”).

Día Internacional de la Mujer: Centro de interés en la Biblioteca Pública Ruiz Egea

Junto al Espacio de Igualdad María Zambrano os iremos proponiendo diferentes Centros de Interés con recomendaciones cinematográficas y literarias escritas, dirigidas, protagonizadas... por mujeres. Este mes conmemoramos el Día Internacional de la mujer, el 8 de marzo os animamos a que os paséis por la BP Ruiz Egea a consultar el Centro de Interés que hemos preparado con materiales sobre la conquista de derechos civiles, sociales y políticos que han alcanzado las mujeres, además de conocer a mujeres relevantes en la historia en otros ámbitos, que a día de hoy todavía no han sido resignificadas y valoradas en la sociedad.

15

Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e Internet? **Pide cita para reservar o escríbenos** con el asunto: Uso ordenador.

Dirigido a mujeres

Disponibilidad de Aulas

Desde el Espacio de Igualdad te ofrecemos la posibilidad de disponer de alguna de nuestras salas para reunirte o realizar alguna actividad grupal. Contáctanos.

Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa, la biblioteca está abierta todos los jueves de 18 a 19:30h.

Dirigida toda la población