



*No seré una mujer libre mientras haya mujeres oprimidas*

**Audre Lorde**, escritora afroamericana fiel defensora del activismo por los derechos civiles, por la visibilidad de las mujeres lesbianas y feminista.

## 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 20:30h. Festivos cierra el centro.

## CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 428 11 85

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

**Presencialmente:** C/Comandante Fontanes, 8 Esq. General Ricardos 50 (Metro Urgel o Marqués de Vadillo).

Espacio de Igualdad  
**LOURDES  
HERNÁNDEZ**

C/ Comandante  
Fontanes, 8  
Distrito Carabanchel

☎ 91 428 11 85  
[caimujermm@madrid.es](mailto:caimujermm@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

2

## ACTIVIDADES GRUPALES

### ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

## ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS 8M: DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

### EVENTOS

#### Acto Conmemorativo: Carnaval Violeta.

Este **8 de Marzo, Día Internacional de las Mujeres**, queremos levantarnos contigo para reivindicar todo lo alcanzado, todo lo conseguido y todo lo caminado de manera conjunta. Por eso te invitamos a pasar una tarde diferente con nosotras, en una jornada en la que no sólo alzaremos la voz para reivindicar, sino que también pasaremos rato distendido entre todas. Juegos, desfile de disfraces feministas, actividades y merienda para conmemorar esta fecha tan esencial para la lucha de las mujeres.

**Dirigido a toda la población.**  
**Lunes 6 de marzo de 18 a 20 h.**

## **Scape Room: Buscando la Realidad Morada.**

Para conmemorar el 8 de Marzo, os invitamos a pasar un espacio lúdico diferente con nosotras resolviendo un misterio. Estamos encerradas en una sociedad que nos coarta y oprime, pero resolviendo una serie de divertidos acertijos, conseguiremos pintar el mundo de morado y encontrar realidades en las que todas entremos, llenas de sororidad, empoderamiento e igualdad. ¿Te atreves a superar este reto?

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 8 de marzo de 11 a 13 h (turno de mañana); de 16:30 a 18:00 h (turno de tarde).**

## **Representación teatral: Hay que ver cómo está el patio**

Tras el éxito de la primera representación de esta obra en diciembre, sus protagonistas quieren expandir la creación artística. Tres escenas cotidianas (Terremoto en Madrid, Nada es lo que parece y La familia perfecta) representadas por las participantes del taller de improvisación, mujeres con sabiduría y genialidad, que se han atrevido a participar en esta experiencia única y creativa aportando, cada una de ellas, su talento y sus ganas de sorprender(se). Y... ¡acción! Después realizaremos un coloquio para plantear dudas y reflexiones.

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 23 de marzo a las 18 h. Apertura de puertas a las 17.45 h**

**En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano, Juana Doña y María Moliner**

## **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 toda la población.**

**Grupo I: Lunes 6 de marzo de 18 a 20 h.**

**Grupo II: Martes 21 de marzo de 17 a 18:30 h.**

## Jueves de cine con gafas moradas.

Si te gusta el séptimo arte, te proponemos este espacio para reflexionar y analizar los roles y estereotipos de las mujeres en el mundo del cine. Cada jueves proyectaremos una película o documental, en pantalla grande, en el salón de actos. Todas las películas expuestas en esta programación se pueden encontrar en el catálogo de películas de las bibliotecas de la Comunidad de Madrid y/o en plataformas de uso público.

- **Criadas y señoras. En conmemoración por el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.**

Skeeter es una joven sureña que regresa de la universidad decidida a convertirse en escritora. Su llegada altera la vida de la ciudad e incluso la de sus amigos porque se ha propuesto entrevistar a las mujeres negras que se han pasado la vida al servicio de las grandes familias sufriendo todas las formas de discriminación racial. (FILMAFFINITY)

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 9 de marzo a las 17:30 h.**

- **Libertarias**

La Guerra Civil Española (1936-1939) vista por un grupo de milicianas anarquistas. Cuando el 18 de julio de 1936 el ejército español se sublevó contra el Gobierno de la República, un grupo de mujeres reivindicó su derecho a luchar en el frente. En nombre de la libertad, las mujeres libran su propia batalla para equipararse a los hombres en la lucha armada. (FILMAFFINITY)

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 16 de marzo a las 17:45 h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### Laboratorio del Deseo. Sexualidad con tintes violetas.

A lo largo de la historia, a las mujeres se nos ha negado el derecho a vivir nuestra sexualidad sin tabúes y miedos, pero ha llegado el momento de que esto cambie. En estas sesiones te proponemos abordar la sexualidad desde lo personal, con perspectiva de género y como un medio para continuar nuestro camino hacia el autocuidado.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 9 y 30 de marzo de 18:30 a 20 h.**

### Ni una Palabra de Menos. Autodefensa verbal básica.

En nuestro día a día podemos recibir mensajes cargados de estereotipos en los diferentes ámbitos en los que nos relacionamos: en el trabajo, el centro de estudios, por la calle, en una reunión familiar... Te invitamos a poder identificarlos rápidamente, y a practicar una serie de herramientas que te propondremos para que puedas hacer frente a las situaciones desde diferentes posicionamientos. ¿Te animas?

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 3 y 17 de marzo de 18:30 a 20 h.**

## Líneas Violetas. Escritura desde el feminismo.

La escritura es un medio para poder expresar nuestras emociones, para poder evadirnos de nuestro día a día, y para poder reivindicar nuestros derechos. Acompáñanos en este taller en el que a través de la escritura conectaremos con nuestro lado luchador para seguir construyendo igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 16 de marzo de 11:30 a 13 h.**

## Huellas borradas. Conociendo a mujeres referentes en la historia.

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. Responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas. Hay muchas mujeres que re-conocer. ¿Te animas?

- **Betty Friedan y Kate Millet.**

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 13 de marzo de 17 a 18:30 h**

## Pinturas al Cuerpo. Taller de autoestima y body paint.

Nos hemos propuesto un reto: querer nuestro cuerpo sin tabúes ni peros. Os invitamos a disfrutar de una tarde de reconexión con nuestro físico, reflexionando sobre los roles sociales impuestos a las mujeres y decorándolo con pintura corporal. Trae ropa vieja, que no importe que se ensucie, y deja que tu vergüenza no te acompañe ese día.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 10 de marzo de 18 a 19:30 h.**

## ¿Por qué sigue siendo necesario hablar de feminismo?

¿Has oído alguna vez que el feminismo ya no es necesario y que solo es una guerra entre sexos? ¿Crees que el feminismo no te representa? En conmemoración del **8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres** dedicaremos este encuentro a repasar de dónde venimos para saber cómo afrontar las amenazas y desafíos a los que se enfrentan los derechos de las mujeres.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 21 de marzo de 10:30 a 12h.**

## Activando la mente con mujeres históricas y su lucha por los derechos.

En este taller conoceremos de manera divertida y lúdica, los derechos conquistados por las mujeres a lo largo de la historia. Ven a conocer a las protagonistas.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 2 y 30 de marzo de 17 a 18:15 h.**

## **Movimiento libre. Si no puedo bailar no es mi revolución.**

Espacio reivindicativo de baile. En este encuentro tomaremos conciencia de la repercusión de la vivencia, cuando las mujeres como sujetos u objetos cuando bailamos en espacios públicos como discotecas, etc. Se recomienda traer ropa cómoda, unos calcetines para bailar descalza o unas zapatillas flexibles con suela fina.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 10 de marzo de 10:30 a 12 h.**

## **VISITAS Y PASEOS**

### **Paseo Fotográfico. ¿Las Reconoces? Mujeres Históricas en las Calles.**

Nos movemos por las calles de Madrid con el objetivo de visibilizar a las mujeres que las nombran, mujeres que en ocasiones han sido silenciadas. Además, tendremos una serie de retos a lo largo del paseo que pasaremos gracias a nuestros móviles y cámaras. ¡No te lo pierdas!

**En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano.**

**Dirigido a toda la población.**

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

**Punto de encuentro frente a los Cines Callao a las 17:30 h.**

### **Visita a la exposición: Perdona, estoy hablando. Mujeres en el arte.**

¡Las mujeres también estamos en los cómics y en las novelas gráficas! Y que mejor para poder descubrir más sobre este arte que conocer a las grandes artistas aproximándonos al cómic autobiográfico y con perspectiva de género con autoras de primera generación hasta militantes recientes. Una exposición con más de 70 mujeres artistas que te dejará con la boca abierta. ¿Te apuntas?

**En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano.**

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 31 de marzo a las 11:30 h.**

**Punto de encuentro: Espacio CentroCentro; Calle Cibeles nº1 a las 11:30 h.**

## SENSIBILIZACIÓN DIGITAL

### Espacios Digitales Seguros. Especial 8M.

¿Son las redes sociales un espacio seguro para las mujeres en el día de hoy? ¿Qué podemos encontrar las mujeres cuando navegamos por internet? ¿A qué retos se enfrenta la sociedad actual a los que tengamos que prestar mayor atención para hacer que nuestra experiencia sea más positiva? Acércate a este taller para poder compartir un espacio de reflexión y de conocimiento sobre las diferentes violencias que podemos sufrir las mujeres en la Red.

**Dirigido a toda la población.**  
**Martes 28 de marzo de 10 a 11:30 h.**

7

## EXPOSICIONES

### Muestra expositiva ¿Sabías que...? Aprendemos sobre la salud de las mujeres.

Acércate a ver esta exposición en el que se presentan diferentes informaciones sobre la salud de las mujeres. El Día Internacional de la Salud para las Mujeres se celebra el 28 de mayo de cada año, con el objetivo de denunciar y hacer frente a diversas enfermedades y padecimientos que sufren las mujeres en todo el mundo.

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

### Muestra expositiva Mujeres para no olvidar: Historias LGBTI.

En conmemoración al **28 de junio, Día Internacional del Orgullo LGTBI**, de manera permanente podrás disfrutar de esta exposición para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGBTI. La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con estas mujeres. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizando sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades.

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

### Muestra expositiva Mujeres Gitanas Referentes.

En esta exposición conocerás mujeres gitanas que son un referente en la ciencia, la política, en la literatura, etc. Ven a conocer lo que estas mujeres aportan en cada una de sus disciplinas.

**Dirigido a mujeres.**  
**En horario de apertura del Espacio.**

## EVENTOS

### **Cinefórum en conmemoración por el por el Día de la Visibilidad Transexual.**

El día 31 de marzo es el Día de la Visibilidad Trans, y por ello te invitamos a ver con nosotras la película Tomboy. Tras instalarse con su familia en un barrio de las afueras de París, Laure, una niña de diez años, aprovecha su aspecto y su corte de pelo para hacerse pasar por un chico. En su papel de "Michael", se verá inmersa en situaciones comprometidas; y Lisa, una chica de su nuevo grupo de amigos, se siente atraída por ella.

**Dirigido a toda la población.**  
**Jueves 30 de marzo a las 18 h.**

8

### **Charla-coloquio con Territorio Doméstico. Asociación de trabajadoras del hogar.**

En conmemoración al **30 de marzo, Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar**, contaremos con la presencia de la Asociación Territorio Doméstico, que nos pondrá al día sobre todos los logros y derechos conseguidos hasta la fecha y sus procesos activistas para conseguirlos. No te lo puedes perder.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lunes 27 de marzo de 17:00 a 18:30 h.**

## VISITAS Y PASEOS

### **Visita a la exposición: Underground y contracultura en Cataluña de los 70.**

En esta exposición haremos un recorrido a los movimientos sociales y culturales de la historia reciente de nuestro país, y concretamente en Cataluña. Reportajes de revistas, mobiliario, fotografías, fanzines... todo ambientado con música de la época. Acompáñanos en este recorrido en el que nos sumergimos en el baúl de los recuerdos.

**Dirigido a toda la población.**  
**Jueves 2 de marzo a las 18 h.**  
**Punto de encuentro: Espacio CentroCentro; Calle Cibeles nº 1 a las 18 h.**



## 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

#### Club de lectura. Entre líneas.

¿Siempre es la época perfecta para dejarte llevar por la lectura? ¿Crees que comentar diferentes lecturas es enriquecedor? Te esperamos en este espacio de encuentro en el que leeremos en conjunto diferentes capítulos sobre libros propuestos en el mismo. \*No hace falta comprar ningún ejemplar. ¡Puedes sacar el libro en tu biblioteca más cercana!

**Dirigido a mujeres.**

**Los lunes de enero a marzo de 11:30 a 13 h.**

#### Enamorándome de mí misma: el poder del amor propio. En colaboración con Asociación AD Los Molinos

En este encuentro retomaremos la importancia del amor propio y la autoestima para vivir con bienestar y seguridad a través de contenidos dinámicos.

**Jueves 23 de marzo de 10 a 12 h.**

**Dirigido a mujeres**

### EXPOSICIONES

#### Muestra expositiva: 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.

**Muestra expositiva creada en colaboración con Espacio de Igualdad María Telo, María Zambrano, Lucía Sánchez Saornil y Ana Orantes.**

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del Espacio.**

## **Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista.**

Esta exposición quiere visibilizar las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, queremos dar a conocer el papel transformador y sanador de las redes de apoyo a la hora de ayudarnos a identificar, reparar y fortalecer las capacidades que toda mujer tenemos para afrontar la violencia machista. Se programan visitas para asociaciones y centros educativos que incluyen una charla de sensibilización.

**Dirigido a toda la población**  
**En horario de apertura del centro.**

## **Ningún trato con la trata.**

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

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

## **HOMBRES POR LA IGUALDAD**

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

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

**Dirigido a hombres.**  
**Fecha y horario pendiente de confirmar.**

## **EXPOSICIONES**

### **Machímetro. El termómetro de la violencia machista.**

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

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

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### BIENESTAR FÍSICO

#### **Caminando juntas.**

Si te gusta caminar, pero no tienes con quien hacerlo, éste es tu grupo. En estos encuentros conoceremos espacios verdes de Madrid, y fomentaremos las redes para salir a caminar juntas. ¿Te animas?

- **Parque de las Cruces**

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 3 de marzo de 10 a 12:00 h.**

**Punto de encuentro: Puerta del Metro de Carabanchel Alto.**

- **Parque del Oeste**

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 24 de marzo de 10 a 12:00 h.**

**Punto de encuentro: En La puerta de entrada del Intercambiador de Moncloa. C/ Princesa, 89.**

#### **Biodanzando entre nosotras.**

Atrévete a danzar la vida. Os animamos a disfrutar entre todas con música y baile. Si te apetece compartir un rato distendido y conectar con tu vitalidad a través de diferentes tipos de danzas, éste es tu taller. Está demostrado que bailar aumenta nuestra salud física y emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Los lunes de febrero a junio de 12 a 14 h.**

#### **Ella quiere su Zumba. Volumen 2.**

Vente al espacio a disfrutar de una sesión de zumba cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

**Dirigido a mujeres.**

**Los miércoles hasta marzo de 11:30 a 13 h. Excepto el día 8 de marzo.**

## **Comienza la mañana estirándote.**

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

**Dirigido a mujeres.**

**Los jueves de enero a marzo de 10:30 a 12 h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Meditamos juntas Online.**

En este grupo autogestionado se trabajará la meditación de manera grupal a través de las tecnologías de la información y comunicación para poder acercarlo a nuestros hogares. Disfrutemos de un espacio en el que trabajar nuestra relajación y nuestro equilibrio emocional. ¿Te animas? 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 hasta junio. De 19 a 20 h.**

**Online a través de Zoom.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taichi.**

¿Alguna vez has practicado el Taichi? Es un ejercicio que te aporta relajación y que favorece la reducción del estrés y la ansiedad. Sus movimientos lentos y acompasados con la respiración proporcionan un bienestar físico y emocional. Dedícate un espacio semanal para cuidarte. Porque te lo mereces. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles hasta junio de 10:30 a 11:30h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Yoga.**

Grupo autogestionado de mujeres que ponen en práctica los ejercicios aprendidos a lo largo de su experiencia recibiendo clases de yoga. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres. Grupos cerrados.**

**Grupo I: los lunes y miércoles hasta junio de 18 a 19 h.**

**Grupo II: los martes y jueves hasta junio de 11.30 a 12.30 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Baile entre nosotras.

Grupo autogestionado y organizado por mujeres en el que se practican coreografías sencillas para mantenerse en forma. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo I: miércoles hasta junio de 18:30 a 20 h.**

**Grupo II: viernes hasta junio de 18 a 19 h.**

**Grupo III: lunes de hasta junio de 10:30 a 12 h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### 5 Sentidos para aprender a estar presente.

En este encuentro nos conectaremos con nuestros 5 sentidos para estar presentes en el momento y aprender a manejar aquellas sensaciones que en ocasiones sentimos que nos desbordan.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 24 de marzo de 18:30 a 20 h.**

### Comida y emociones: reflexionemos juntas.

¿Alguna vez te has preguntado qué relación tiene la comida con las emociones? ¿Crees que tu relación con la comida se ha visto afectada por tus emociones? En este encuentro, trataremos de darle respuesta a estas preguntas y exploraremos cuestiones relativas a los cánones de belleza en la sociedad y cómo impactan en nuestra alimentación.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 31 de marzo de 18:30 a 20 h.**

### Entrena tu mente, fortalece tu memoria.

Encuentro dirigido a mujeres que quieran estimular su mente y desarrollar su cerebro a la vez que se liberan de bloqueos y ansiedades, vinculados a cómo nos han dicho que tenemos que ser las mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Los martes de marzo hasta junio. De 17 a 18:30 h.**

### Nos relajamos juntas.

Espacio en el que a través de diferentes técnicas de relajación encontraremos calma interior y aumentaremos nuestro bienestar emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Los miércoles de marzo hasta junio. De 19 a 20 h.**

## **Riéndonos con la niña interior.**

En este encuentro tomaremos contacto con nuestra niña interior, la invitaremos a jugar y a reír con nuestra parte adulta. Disfruta de una tarde de risas. Te esperamos.

**Dirigido a mujeres.**

**El viernes 31 de marzo de 17 a 18:15 h.**

## **Ciclo: Charlemos sobre duelo y final de la vida.**

El duelo y final de la vida son acontecimientos con los que tarde o temprano nos vamos a encontrar, pero no se habla demasiado de ellos. No siempre sabemos cómo abordarlos, atravesarlos o cómo acompañar en esos momentos difíciles. En este ciclo mensual, el último miércoles de enero a marzo, os proponemos charlar de manera cercana sobre estos temas y poder así sensibilizarnos sobre ellos.

**Emociones compasivas**

**Miércoles 29 de marzo de 10:30 a 12h.**

**Dirigido a mujeres**

**En colaboración con proyecto Comunidades Compasivas. CMSc Carabanchel.**

## **Pilates para el cerebro.**

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

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo I: Los miércoles de enero a marzo de 10:30 a 11:30 h.**

**Grupo II: Los miércoles de enero a marzo de 12 a 13 h.**

**\*El 8 de marzo la actividad tendrá una duración de unas 2 h, ya que se integrará dentro de la actividad: Scape Room. Buscando la realidad morada. Dará comienzo a las 11 h, terminando a las 13 h.**

## **Empieza por ti: Fortalece tu autoestima.**

En este taller descubriremos la manera de poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento e identificación de los mandatos asumidos socialmente, con el objetivo de fortalecer nuestra autoestima, clave para nuestros procesos de empoderamiento.

**Dirigido a mujeres.**

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

## Mindfulness.

Dirigido a mujeres que deseen practicar la atención y conciencia plena. Aprenderemos a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias.

### Dirigido a mujeres.

**Grupo mañana: miércoles de marzo de 10 a 11 h (excepto miércoles 29 de marzo)**

**Grupo tarde: martes de marzo de 19 a 20 h.**

## Mindfulness y la creatividad

La creatividad como la capacidad de crear algo nuevo y también de encontrar nuevas formas de posicionarnos en nuestras vidas, nuevas maneras de actuar, sentir o pensar. Descubriremos cómo la práctica habitual de Mindfulness (Atención Plena) puede facilitarnos la conexión con nosotras mismas al tiempo que nos proporciona una quietud y claridad que nos permite ser más creativas

### Dirigido a mujeres.

**Martes 28 de marzo de 18 a 20 h**

## Combatiendo el estrés y la ansiedad con sororidad.

¿Sabías que las mujeres tenemos dos veces más riesgo de sufrir ansiedad que los hombres? En este espacio de autoconocimiento y aprendizaje de herramientas para el bienestar, cuestionaremos los mandatos de género que nos provocan malestares cotidianos.

### Dirigido a mujeres.

**Grupo mañana: martes 7, 14, 21 y 28 de marzo de 10:30 a 12 h.**

**Grupo tarde: miércoles 1, 8, 15 y 22 de marzo de 17:30 a 19 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Dando el cante. Taller de coro.

¿Eres de las que canta en la ducha? ¿Te apetece cantar y aprender técnicas de expresión a través del canto? Anímate a participar en el taller de coro y a poner en práctica otras habilidades sociales como la comunicación y la cooperación.

**Lunes de enero a junio de 10 a 11h.**

**Dirigido a mujeres.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Gimnasia para el cerebro.

Encuentro de mujeres que se reúnen a través de la plataforma de videoconferencia Zoom, para practicar de manera grupal los ejercicios de estimulación cognitiva aprendidos y otros que ellas mismas van aportando. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

### Dirigido a mujeres.

**Los miércoles de enero a junio de 12 a 13 h.**

**Online a través de Zoom.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: En busca de las letras.

Encuentro autoorganizado de mujeres que apoyadas por una lideresa refuerzan su conocimiento en gramática y lengua española. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Los jueves de enero a junio de 17:30 a 18:30 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Conversando en inglés.

Espacio de conversación en inglés. Con el apoyo de la lideresa que facilita la sesión, las mujeres pueden mejorar y ampliar sus conocimientos con el idioma. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Los jueves de enero a junio de 17 a 20 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Jugamos al Rummi.

Te invitamos a pasar una tarde diferente mientras trabajamos y entrenamos nuestro intelecto a través del juego y la diversión. Si te apetece aprender a jugar al *Rummikub* y a la vez mejorar tu memoria, tu lógica y estrategia mientras pasamos un buen rato, éste es tu espacio.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Grupo I: Miércoles de enero a junio de 18 a 20 h.**

**Grupo II: Viernes de enero a junio de 18 a 20 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Nos divertimos juntas en fin de semana.

¿Te apetece conocer a otras mujeres y pasar la tarde del sábado entre amigas? Un grupo de mujeres diversas se reúnen en fin de semana para divertirse juntas con diferentes planes de ocio gratuitos. Si tienes interés ponte en contacto con nosotras para enterarte de la siguiente salida. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Fines de semana (pregunta en recepción para la próxima salida).**



## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Grupos de apoyo emocional.

Grupos de mujeres que tras finalizar su proceso de empoderamiento personal siguen trabajando en su autoapoyo y gestión emocional juntas. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupos cerrados.**

**Martes de enero hasta junio de 18 a 20 h.**

**Grupo I – Grupo de apoyo intensivo.**

**Grupo II – Grupo de trabajo.**

**Grupo III – Grupo de encuentro.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Verso Revolucionario.

Con motivo del *Día Mundial de la Poesía* te invitamos a este taller de escritura en el que trabajaremos el lenguaje poético y la poesía como herramientas transformadoras y empoderantes.

**Dirigido a mujeres.**

**El jueves 23 de marzo de 11:30 a 13 h.**

### 3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral.

¿Siempre has querido iniciarte en el mundo del teatro, pero no has visto el momento? ¿Consideras que el teatro puede ser una buena oportunidad para sacar todas tus habilidades? Pues no lo pienses más. En las sesiones de improvisación trabajaremos nuestras emociones, nuestra comunicación, capacidad de escucha y creatividad desde la risa y la alegría. ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Los lunes de enero a junio de 18 a 20 h.**

### Creando nuestro Fanzine: escritura creativa.

Si te gusta escribir y tienes mucho que contar, te estamos buscando. Te proponemos crear un Fanzine del Espacio, en el que podamos aportar todo nuestro granito de arena y poder aprender a organizar grupos de trabajo. Aprovecharemos este espacio para mejorar nuestra escritura con técnicas de escritura creativa y preparando el contenido entre todas.

**Dirigido a mujeres.**

**Los jueves de enero a junio de 11:30 a 13 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Tejemos juntas.

Grupo de mujeres que se reúnen para tejer con la práctica de ganchillo. Un espacio para intercambiar puntos y disfrutar entre todas. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupos cerrados.**

**Grupo ganchillo: lunes de enero a junio de 17:30 a 19:30 h.**

**Grupo Amigurumis: miércoles de enero a junio de 17:30 a 19:30 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Patchwork.

Encuentro en el que se aprende la técnica el *Patchwork* para realizar diferentes producciones como: mantas, bolsos, cojines, etc. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Grupo I: lunes de enero a junio de 17 a 20 h.**

**Grupo II: miércoles de enero a junio de 18 a 20 h.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: cuidando nuestro huerto urbano.

Grupo de mujeres que se reúnen para cuidar del huerto del Espacio creado por ellas mismas. Un espacio para aprender las unas de las otras. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupos cerrados.**

**Pregunta en la recepción si quieres unirme al grupo.**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Creando nuestro Corto.

Espacio en el que un grupo de mujeres investigan acerca de un tema y a partir de él crean de manera conjunta un cortometraje. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Los jueves de febrero a junio de 18 a 19:30 h.**

## EXPOSICIONES

### Muestra expositiva Liberación: Líneas de vida.

Las compañeras del taller de arteterapia Sanando con arte, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de las redes entre mujeres a través de esta exposición. *El tejido constante de una red sorora, por la transformación de nuevas y mejores vidas, de nosotras las mujeres; de una sociedad que no prescinde de ellas y que juntas redirigimos las prácticas acordes al ser humano que somos. Líneas de vida que se cruzan y que siguen en la co-construcción a través de lazos fraternos. Día a día y acción tras acción, liberamos una gota de nuestro néctar artístico, como un saber con el que tejemos nuestros capullos, en donde nos transformamos a nuestro ritmo, a nuestra forma, como una metamorfosis dentro del cuerpo propio.*

**Dirigido a mujeres.**  
**En horario de apertura del Espacio.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL

### Internet como aliado en la Búsqueda de Empleo.

Internet puede ser un aliado para nuestra búsqueda de empleo si sabemos cómo sacarle todo el partido. Aplicaciones de móviles, bolsas de empleo, redes sociales, metabuscadores, formación, aplicaciones para hacer el curriculum, etc. Si a veces te sientes un poco perdida o quieres ganar seguridad, resolver dudas, aprender conjuntamente, te esperamos.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lunes 6 y 13 de marzo de 12 a 13:30 h.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### Hazte amiga de tu móvil.

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

**Dirigido a mujeres.**  
**Viernes de enero a marzo de 12 a 13:30 h.**

## Taller de informática básica: Conociendo el ordenador.

¿Siempre has querido que el manejo del ordenador no es para ti? ¿Sientes que te haces un lío con el móvil? Muchas veces esos problemas nos los ponemos nosotras mismas. Es el momento de perder el miedo a la hora de enfrentarnos a la tecnología, controlarla y que ésta sea una herramienta de empoderamiento para nuestro día a día. Durante este primer mes nos centraremos en el ordenador, las aplicaciones básicas, y comenzaremos con algunos programas.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes de enero a marzo de 10 a 11:30 h.**

## Espacio Digital: Creación y usos del Certificado Digital. En colaboración con Asociación AD Los Molinos

Taller dirigido a fortalecer el empoderamiento a través del uso de las tecnologías, especialmente del Certificado Digital, como herramienta que generará autonomía y seguridad a las mujeres participantes.

**Jueves 9 de marzo de 10 a 12 h.**

**Dirigido a mujeres**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Conociendo mi móvil.

Grupo de mujeres que apoyadas por una lideresa aprenden a utilizar todas las funciones de su móvil, así como los conocimientos para utilizar las redes sociales a través de él. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Los miércoles de enero a marzo de 18 a 19:30 h.**

## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

## El Roll Playing de la Igualdad. En colaboración con IES Emperatriz de Austria.

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, realizaremos una sesión dinámica y lúdica para trabajar la igualdad y prevenir conductas de violencia machista con el alumnado del Instituto Emperatriz de Austria.

**El lunes 13 de marzo de 11 a 13:30 h. (Pendiente de confirmar).**

**Dirigido al alumnado de I.E.S. Emperatriz de Austria.**

**Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia (MV0).**

## Formación a profesionales del Centro de Día Aurora Villa. Una mirada más equitativa hacia el trabajo con las personas mayores.

En este espacio formativo con profesionales se reflexionará sobre los micromachismos dentro del ámbito profesional y cómo hacerles frente.

**Jueves 9 y 16 de marzo de 11 a 13 h.**  
**Dirigido a profesionales del Centro de Día Aurora Villa.**

## Mujeres que ejercitan su mente. En colaboración con Centro de Día Aurora Villa.

En este taller se trabajará con mujeres con deterioro cognitivo estrategias y técnicas para mejorar su memoria, mejorando así su bienestar emocional.

**Miércoles 22 de marzo de 11:15 a 12:45 h.**  
**Dirigido a personas usuarias del Centro de Día Aurora Villa.**

## Jornadas Soy Mujer. Bloquea el Machismo. ¿Quién es quién? Conociendo a mujeres referentes en la historia.

¿Sabes quiénes fueron las hermanas Mirabal, Lucía Sánchez Saornil o Dulce Chacón? En esta actividad daremos visibilidad de manera lúdica a estas y otras grandes mujeres y sus aportaciones al feminismo.

**Fecha y hora pendientes de confirmar.**  
**Dirigido a población adolescente.**  
**Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia (MV0).**

## Prevención de violencia machista con personas jóvenes.

Talleres para alumnado de primaria, secundaria y bachiller donde se reflexiona sobre las maneras de construir equidad para que todas y todos podamos tener las mismas oportunidades y la prevención de violencia machista. **Este mes seguimos trabajando con IES Calderón de la Barca.**

**Dirigido a personas jóvenes**  
**Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios.**

## Reunión mensual de Mesa de Igualdad LGBTI de Carabanchel.

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

**Dirigido a mujeres.**  
**Los segundos martes de mes de 18 a 20h.**  
**Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia (MV0).**

## Actividad dinamización en patio. PIC. Punto de información de Carabanchel.

Con diferentes entidades del distrito de Carabanchel realizaremos actividades puntuales en los recreos de los IES para poder trabajar diferentes temáticas que afectan directamente a la juventud, fomentando su participación, su toma de decisiones y su mirada crítica.

**Dirigido a población adolescente del IES Vistalegre, ACE Vistalegre e IES Francisco de Ayala  
Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia (MV0).**

## OTROS SERVICIOS

### Aula abierta de informática

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

**Dirigido a mujeres.**

**Todos los miércoles de 10 a 14 h.**

**Todos los viernes de 16:30 a 20 h.**

### La Biblioteca de Lourdes.

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

**Dirigido a toda la población.**

**En horario de apertura del centro.**

### Disponibilidad de aulas.

Si eres un colectivo, entidad o asociación y necesitas una sala para reunirte, escribe un correo electrónico a [caimujermm@madrid.es](mailto:caimujermm@madrid.es) para solicitar y si tenemos espacio, estaremos encantadas de ofrecértelo.

**En horario de apertura del centro.**

**Sujeto a disponibilidad horaria.**