



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“Para liberarse, la mujer debe sentirse libre, no para rivalizar con los hombres, sino libres en sus capacidades y personalidad.”

Indira Gandhi, política y activista.

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 parcialmente accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h.

A partir del día 6 de marzo: lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 480 16 56

Correo electrónico: luciassaornil1@madrid.es

Presencialmente: Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas.

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.

Espacio de Igualdad

LUCÍA SÁNCHEZ
SAORNIL

Plaza de Eurípides 1
(posterior)

Distrito San Blas-
Canillejas

☎ 91 480 16 56

luciassaornil1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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:

8 de marzo: conociendo nuestra historia.

En esta exposición queremos conmemorar el Día 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, recordando su historia y su comienzo: que sucedió ese día, por qué el color morado y conocer a algunas mujeres importantes que han luchado por los derechos de las mujeres.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 al 31 de marzo.

En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Salida: conoce tus instituciones. Visitamos la Asamblea de Madrid.

Continuamos este mes con las visitas que iniciamos el año pasado para conocer nuestras instituciones. Este mes visitaremos la sede del Parlamento autonómico de la Comunidad de Madrid (unicameral), que ejerce la potestad legislativa, aprueba los presupuestos del gobierno y controla e impulsa la acción política y de gobierno en nuestra Comunidad.

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 3 de marzo. A las 11h.

Actividad en colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano.

Visitamos la exposición “Perdona, estoy hablando”

Perdona, estoy hablando es una aproximación enciclopédica al cómic autobiográfico de mujeres empezando por tempranas voces hasta militantes recientes. El lenguaje del cómic permite que las realidades particulares de estas mujeres sean comprendidas más allá de sus diferencias de contexto y la disparidad de sus estilos. En los ejemplos recogidos en la exposición se tratan temas tan universales como la salud, la familia, las condiciones de trabajo, la identidad sexual, las diferencias sociales, la xenofobia o la amistad. Éstas son algunas líneas que describen esta exposición. Te invitamos a que nos acompañes a visitarla en un mes tan importante para nosotras.

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 31 de marzo. De 10:30 a 13:30h.

Punto de encuentro: Metro Banco de España (Salida Alcalá Impares).





TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Mi círculo de lectura especial 8 de marzo.

Durante este mes de marzo, hacemos un círculo especial de lectura, dónde visibilizaremos a diferentes escritoras de las distintas olas feministas a lo largo de la historia. Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc. escritos por estas mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Actividad dirigida a mujeres.

- **Jueves 2 de marzo. De 16:30 a 18h: Leemos a Estelle Freedman.**
- **Jueves 9 de marzo. De 16:30 a 18h: Leemos a Mary Wollstone-craft.**
- **Jueves 23 de marzo. De 16:30 a 18h: Leemos a Sojourner Truth.**
- **Jueves 30 de marzo. De 16:30 a 18h: Leemos a Dale Spender.**

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 dirigida a toda la población.

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Martes 7 de marzo. De 10:30 a 12h.

Visibilizando el 8M.

En este día realizaremos diferentes actividades en colaboración con los Centros de Mayores del distrito San Blas Canillejas para visibilizar y conmemorar este día tan señalado.

Actividad dirigida a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 10h a 13:30h.

Actividad en colaboración con los Centros de Mayores del distrito de San Blas-Canillejas.

Conmemorando el 8 de marzo.

Nos reunimos este día para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres todas juntas. En este espacio conversaremos sobre este día, sobre nuestros derechos y aquellos que creamos que faltan por conseguir. Pasaremos un rato agradable, dónde también nos divertiremos y haremos actividades para pasar un buen rato en un entorno seguro y agradable.

Actividad dirigida a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 10:30 a 13:30h.

Juntas por el 8 de marzo.

Ven a conmemorar y disfrutar con nosotras del 8M, reflexionando sobre su importancia y sobre los logros alcanzados por las mujeres a lo largo de la historia.

Actividad dirigida a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 16:30 a 18:30h.



Hablando con Lucía: especial 8M ser mujer.

Taller especial en el que pondremos en común las vivencias que hemos experimentado como mujeres: dificultades, logros, retos...

Actividad dirigida a toda la población.

Jueves 9 de marzo. De 16:30 a 18h.

Hablando entre nosotras.

Los viernes en el Espacio de Igualdad abrimos un espacio donde queremos escuchar tu voz y opinión sobre diferentes temas de interés. Por eso, hemos creado este espacio en el que te invitamos a participar. Este mes vamos a conversar sobre:

- **8M: Graduando nuestras gafas moradas. Viernes 10 de marzo. De 10:30 a 12h.**
- **Hablamos del 8 de marzo. Viernes 17 de marzo. De 10:30 a 12h.**
- **Nuestras libertades. Viernes 31 de marzo. De 10:30 a 12h.**

Actividad dirigida a toda la población.

Ponemos voz a la endometriosis.

En conmemoración al día Mundial de la Endometriosis, compartiremos diferentes relatos y vivencias entre todas para conocer más sobre ella.

Actividad dirigida a toda la población.

Martes 14 de marzo. De 16:30 a 18h.

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

En familia: herramientas educativas.

Si eres madre, padre o tutor/a legal de un niño, niña o adolescente, te invitamos a participar en este taller en el que compartiremos que juegos, actividades, libros, música... podemos mostrarles para favorecer una educación en igualdad y basada en los derechos humanos.

Actividad dirigida a toda la población.

Miércoles 29 de marzo. De 16:30 a 18h.

CICLOS DE CINE:

Cineforum especial 8M.

Durante el mes de marzo, te proponemos ver y comentar diferentes películas donde las historias de las mujeres protagonistas no te dejen indiferente. *Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

- **Película "Alcarrás". Viernes 10 de marzo. De 17 a 19:30h.**
- **Película "Princesas". Viernes 17 de marzo. De 17 a 19:30h.**

Actividad dirigida a toda la población.





Videoforum por el día de la visibilidad transexual: la chica danesa.

En conmemoración por el Día de la Visibilidad Transexual, te invitamos a ver esta película y reflexionar sobre ella en el coloquio posterior. *La película propuesta podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 31 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.

EXPOSICIONES:

Protagonistas de nuestra historia.

Durante este mes, visibilizaremos nuestras propias vivencias y nos haremos protagonistas de nuestras historias a través de esta exposición de biografías de mujeres participantes del Espacio de Igualdad.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 al 31 de marzo.

En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Sexualidad femenina: mitos y tabúes.

En este taller abordaremos los distintos mitos que han girado a lo largo de la historia sobre la sexualidad de las mujeres.

Actividad dirigida a mujeres.

Sábado 4 de marzo. De 17 a 19h.

VISITAS Y PASEOS:

Creando mi distrito seguro.

En el marco de las actividades conmemorativas por el 8M y en colaboración con el Grupo Motor contra la Violencia Machista de San Blas-Canillejas, te proponemos un paseo diferente para reflexionar sobre la seguridad de nuestro distrito y cómo podemos mejorar la habitabilidad y la seguridad de las mujeres y niñas en las calles.

Actividad dirigida a toda la población.

Lunes 6 de marzo. De 10:30 a 12h.

Mis lugares en el barrio.

Os ofrecemos pasear compartiendo nuestra historia de vivencias y emociones en el barrio que vivimos. Nos apropiamos del espacio público y nos dedicamos ese paseo.

Actividad dirigida a toda la población.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo (todos los lunes hasta marzo). De 10:30 a 12h.



Amor sano, emociones sanas.

En este taller analizaremos las emociones que sentimos en nuestras relaciones de pareja y trabajaremos sobre la importancia de relaciones sanas basadas en el cuidado, la responsabilidad afectiva y el respeto.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 30 de marzo. De 10:30 a 12h.

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

8M: Las mujeres de mi vida.

Este mes queremos dar visibilidad a las mujeres que nos han acompañado a lo largo de nuestra historia personal: madres, hermanas, tías, primas, amigas, vecinas... Ven a disfrutar de una actividad en la que poder nombrarlas y rendirles homenaje.

Actividad dirigida a toda la población.

Lunes 13 de marzo. De 12 a 13:30h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

El papel de los hombres por el 8M.

Para entender la desigualdad, es fundamental reflexionar sobre el papel que los hombres ocupan. Por ello, te proponemos revisar desde la honestidad y sin enjuiciar, que lugar ocupas como hombre y de qué forma cambiarlo o mejorarlo.

Actividad dirigida a hombres.

Lunes 13 de marzo. De 16:30 a 18h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Gimnasia entre vecinas.

Un taller donde realizaremos un mantenimiento de nuestro bienestar mental y físico a través de buenas prácticas con estiramientos y gimnasia para todas.

Actividad dirigida a mujeres.

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

¡Date un respiro!: Técnicas de relajación.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, escucharnos y relajarnos. Realizaremos diferentes dinámicas de relajación para poder gestionar nuestra ansiedad y estrés.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de marzo (todos los miércoles hasta marzo). De 16:30 a 18h.



Bailando contigo.

En este taller descubrirás la importancia del movimiento, la conexión con tu cuerpo y te divertirás a través de diferentes ritmos. Tú marcas los pasos, decides los tiempos y exploras tus límites.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de marzo (todos los miércoles hasta marzo). De 18:30 a 20h.

Hablando con Lucía.

Espacio abierto para mujeres en el que podrás compartir inquietudes, malestares y reflexiones con otras compañeras. Entre todas aportaremos experiencias y aprendizajes que nos nutran y generen nuevas miradas ante nuestras situaciones vitales.

Actividad dirigida a mujeres.

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

Corporal-mente.

Taller dirigido a mujeres y orientado a fomentar una gestión emocional saludable, a través de la conexión cuerpo-mente. Si te apetece aumentar tu autoestima, manejar tus emociones y alcanzar mayor bienestar, únete a nosotras.

Actividad dirigida a mujeres.

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

¡Bailando por el 8 de marzo!

El 8M es un día importante para que las personas reflexionen sobre el significado del mismo. En este taller lo haremos a través del baile y el movimiento. ¡Acércate a disfrutar de este maravilloso día junto a otras mujeres!

Actividad dirigida a mujeres.

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

Mindfulness: creando mi oasis.

La atención plena nos sirve para calmar pensamientos y para encontrar tranquilidad en nuestro día a día, además de obtener otros beneficios de los que iremos siendo conscientes con la práctica diaria. En este taller, aprenderemos qué es mindfulness a través de su práctica e iremos creando nuestro propio oasis dentro de un mundo lleno de estímulos externos.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo (todos los martes hasta marzo). De 16:30 a 18h.

Bailando para nosotras.

Espacio en el que nos moveremos juntas perdiendo el miedo y la vergüenza a través de la música y el movimiento, dejándonos sentir emocional y físicamente generando entre nosotras un empoderamiento de ser nosotras mismas.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo (todos los martes hasta marzo). De 18:30 a 20h.



BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Grupo terapéutico: Grupo de mujeres jóvenes.

Espacio dirigido a mujeres de edades comprendidas entre 18 y 30 años que deseen trabajar en su bienestar emocional y relacional. Juntas trabajaremos nuestra autoestima y malestares comunes que nos permita crecer y empoderarnos juntas.

Actividad dirigida a mujeres entre 18 y 30 años.

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo (todos los miércoles hasta marzo). De 19 a 20:30h. Grupo cerrado.

El arte para mi autoestima.

Hablaremos sobre nuestra autoestima y autoconocimiento para facilitar nuestro bien estar emocional y físico a través de dinámicas artísticas tales como la pintura, escritura, música y la fotografía, las cuales nos ayudarán en nuestra transformación.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo (todos los lunes hasta marzo). De 17 a 18:30h.

8M: Tejedoras por la igualdad. Mujeres Compartiendo Sabiduría (MCS).

Taller dónde mujeres participantes del espacio van a compartir entre ellas sus conocimientos en el arte de tejer, creando un espacio de encuentro seguro y bienestar, dónde conversaremos a la vez que aprenderemos unas de otras.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 6 de marzo. De 18:30 a 20h.

Grupo terapéutico.

Grupo de mujeres en el que se realiza terapia grupal con la psicóloga del equipo técnico con el objetivo de mejorar su estado emocional y promover el autocuidado.

Actividad dirigida a mujeres

Lunes 6, 13 y 27 de marzo (todos los lunes hasta marzo). De 19 a 20:30h.

Grupo cerrado.

Sembrando mi autocuidado

En este taller plantaremos nuestro cuidado regándolo con mimo para poder desconectar de nuestras rutinas, escucharnos y conocernos a través de técnicas corporales y meditaciones.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo (todos los martes hasta marzo). De 12h a 13:30h.

Atenta-MENTE: Entrenando nuestra memoria y atención.

Nos dedicaremos al autocuidado mental y la estimulación cognitiva trabajando a través de dinámicas y juegos para potenciar la escucha, la coordinación y la atención.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 10, 24 y 31 de marzo. De 12 a 13:30h.





Especial 8M: Mi autoestima.

Taller donde reflexionaremos sobre qué significa ser mujer y cómo influye en nuestra autoestima y autoconcepto.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 13 de marzo. De 17 a 18:30h.

El duelo en pinturas. Cómo nos hablan los/as artistas. Comunidades Compasivas

Taller en colaboración con Comunidades Compasivas (CMSc), con el objetivo de sensibilizar a las personas participantes sobre las diferentes pérdidas que se pueden encontrar y validar los sentimientos que surgen. En este caso a través de la arteterapia.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 15 de marzo. De 16.30 a 18h.

Mi píldora de autoestima.

En este taller, trabajaremos en nosotras mismas. Conoceremos juntas qué es la autoestima y qué factores influyen en ella. ¡Anímate a conocerte más!

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 16 de marzo. De 10:30 a 12h.

Mente en calma.

En este taller trabajaremos sobre nuestras emociones y nuestras preocupaciones y juntas generaremos estrategias para conseguir sentir calma en nosotras mismas.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 23 de marzo. De 10:30 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

8M: pintando mándalas moradas.

Por motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, expresaremos entre todas nuestros sentimientos y nuestras emociones de una manera creativa en mándalas diversas. Si te apetece poder reflexionar sobre este día y poder plasmarlo a nivel artístico, este es tu taller.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2 de marzo. De 10:30 a 12h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría (MCS): Manualidades para decorar el Espacio de Igualdad.

Creamos, con manualidades, la decoración del espacio con la ayuda de una compañera experta en manualidades. Nos ayudará a llenar de alegría y reivindicación el centro, en este mes tan significativo.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 3 de marzo. De 18 a 20h.



Mujeres compartiendo sabiduría (MCS): La coral del Lucía.

Seguimos con la Coral del Lucía, dónde nos reunimos todas las semanas para seguir practicando con nuestras voces y crear canciones pasando un rato divertido, musical y seguro para todas.

Actividad dirigida a mujeres.

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

Grupo cerrado.

¡Cantamos por el 8 de marzo!

La Coral del Lucía va a cantar por el 8 de marzo. Ha creado unas canciones preciosas para todas nosotras y queremos compartirlas. ¡Acércate a disfrutar de esta maravillosa coral!

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 9 de marzo. De 18:30 a 20h.

EMPODERAMIENTO LABORAL, JURÍDICO Y/O DIGITAL:

Mi teléfono Smartphone: consultando mis dudas.

¿Quieres aprender a usar tu teléfono móvil y resolver tus dudas? En este taller aprenderemos desde cero en un espacio libre de prejuicios donde se respetará el proceso de cada una para aprender este extraño cachivache.

Actividad dirigida a mujeres.

Sábado 4 de marzo. De 10:30 a 12:30h.

Mi viaje hacia el empleo II.

Seguimos sumergidas en este viaje dónde exploraremos las mejores técnicas para encontrar ese empleo tan deseado. Todos los martes tendremos sesiones dónde aprenderemos habilidades y herramientas para mejorar tu empleabilidad.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de marzo (todos los lunes hasta marzo). De 10:30 a 12h.

El derecho en el cine. (8M).

¿Te apetece conocer los derechos que tenemos las mujeres a través del cine? Ven a ver con nosotras la película Sufragistas junto a la asesora jurídica, dónde reflexionaremos y hablaremos sobre el derecho de las mujeres al voto. *La película propuesta podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 24 de marzo. De 17 a 20h.



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.

Buenos amores, buenas relaciones: prevención de la violencia machista en la adolescencia. 2ª sesión.

Actividad para alumnado del ACE San Blas (IES San Blas) en la que se abordarán las claves para tener relaciones sanas, en las que prime el buen trato.

Miércoles 1 de marzo:

- **Grupo 1: de 9:30 a 11h.**
- **Grupo 2: de 11:30 a 13h.**

**Actividad en colaboración con el alumnado del ACE San Blas (IES San Blas).
Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).**

Empoderadas: Autoestima y límites sanos.

Taller de empoderamiento para mujeres con el objetivo de sanar la autoestima, tomando como punto de partida cuales son los límites individuales.

Jueves 2 de marzo. De 10h a 12h.

Actividad en colaboración con Cruz Roja.

Figuras ocultas.

Con motivo del 8M, la UDC propone la realización de una dinamización en el Espacio de Igualdad. Se trata de una actividad para visibilizar mujeres de la Historia que no tuvieron gran relevancia. A partir del debate, se propondrá que las participantes mencionen experiencias sobre las discriminaciones sufridas por el hecho de ser mujer y qué acciones pueden contribuir a una sociedad más igualitaria.

Viernes 3 de marzo. De 10:30 a 12h.

Actividad en colaboración con la Unidad Distrital de Colaboración San Blas-Canillejas.

¡Con gafas moradas!

Formación dirigida a profesionales de la asociación CUIPIF.

- **Sesión 1: Sensibilización en Igualdad: Creando nuestro argumentario. Lunes 6 de marzo. De 17 a 20h.**
- **Sesión 2: Violencia de género: Desmontando mitos. Lunes 13 de marzo. De 17 a 20h.**

Corresponsabilidad en familia.

Actividad para familias interesadas en llevar la corresponsabilidad a sus hogares.

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

Actividad en colaboración con el AMPA del IES Alfredo Kraus.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).



Ampliando la mirada: Formación en Igualdad de Género y Prevención de Violencia Machista.

Formación en la que se abordarán las claves para entender de donde viene la desigualdad de género y como se gesta la violencia machista.

Martes 7, 14 y 21 de marzo. De 12 a 14h.

Actividad formativa en colaboración con la Unidad Distrital de Colaboración San Blas-Canillejas (Asociación La Rueda).

Carpa por el 8M.

Actividad realizada en colaboración con el CMS para visibilizar y sensibilizar a la población sobre el día 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres.

Jueves 9 de marzo. De 10 a 13h.

Actividad en colaboración con el Centro de Madrid Salud (CMS).

Las mujeres decidimos: Comunicación, límites y sexualidad.

Actividad de empoderamiento para mujeres en la que se abordará la comunicación asertiva como base para fomentar una sexualidad libre, deseada y consentida.

Jueves 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 10 a 12h.

Actividad en colaboración con CAT Cruz Roja.

Buenos amores, buenas relaciones: Prevención de la violencia machista en la adolescencia.

Actividad para alumnado del IES Carlos III en la que mostrar herramientas para tener relaciones de buen trato.

Martes 21 de marzo:

- 4ºA ESO 8:15 a 9:10h.
- 4ºB ESO 9:20 a 10:15h.

Miércoles 22 de marzo:

- 3ºB ESO y 3ºdiversificación 10:15 a 11:10h.
- 3ºA ESO 11:35 a 11:30h.

Actividad en colaboración con el alumnado del IES Carlos III.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).

Poderosas: autoestima y sexualidad para chicas jóvenes.

Actividad para las alumnas de formación profesional en la que se desarrollaran habilidades emocionales y comunicativas como punto de partida para cuidar la autoestima y vivir una sexualidad libre.

Miércoles 22 y 29 de marzo. De 13 a 14:30h.

Actividad en colaboración con Formación Profesional del IES Las Musas.



Sanatorio de plantas.

Juntas nos reuniremos para poder pasar un rato agradable a la vez que aprendemos sobre las plantas. Puedes traer tu planta y te diremos su estado de salud. También te indicaremos las causas y las soluciones.

Martes 28 de marzo. De 10:30 a 12h.

Actividad en colaboración con la Unidad Distrital de Colaboración San Blas-Canillejas (Asociación La Rueda).

