



PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“No son nuestras diferencias lo que nos divide, sino la incapacidad de aceptar esas diferencias”

Audre Lorde. Escritora afroamericana, feminista y activista por los derechos civiles.

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.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00-14:00h y de 16.00-20:00h. Festivos cierra el centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: mariatelo2@madrid.es

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

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

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

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

EXPOSICIONES:

VISITAS Y PASEOS:

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.

Miércoles 8 de marzo a las 10:30h.

Nos vamos al teatro: Tenemos futuro porque tenemos pasado

La Asociación Mujeres Sin Fronteras nos invita a la representación teatral que realiza en conmemoración del 8 de marzo. En esta obra nos presentan a mujeres históricas que han luchado por nuestros derechos, acercándonos a un presente y un futuro donde la justicia para las mujeres sea una realidad.

Dirigido a toda la población.

Jueves 9 de marzo a las 18:00h en el Espacio de Igualdad

Especial 8M Teatro Encuentro: monólogos de mujer

El Teatro Encuentro es un formato teatral en el que, a través de la narración oral de cercanía, el público se acerca a descubrir los relatos de las actrices, participando de los mismos en un diálogo, buscando el encuentro en las experiencias. Las integrantes del grupo de Teatreras del Espacio de

Igualdad en conmemoración por el 8M nos traen este Teatro Encuentro, adentrándonos en temas de interés personal y social para las mujeres, potenciando que el teatro nos sirva para generar espacios comunes y para fortalecernos juntas y juntos.

Dirigido a toda la población.

Viernes 10 de marzo a las 18:00h en el C.C. Eduardo Chillida.

Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres: El Madrid de las Sufragistas

El derecho al voto no se consiguió de un día para otro, y Madrid fue testigo de ello. Cien años atrás, en los años 20 del siglo pasado, Madrid es una ciudad donde las mujeres están en pleno movimiento por sus derechos, recorriendo las calles, viviendo y trabajando, e incluso manifestándose en un largo pero esencial camino hacia la igualdad. Ven a conocer los lugares que transitaron, siguiendo sus pasos con nosotras y recordando sus figuras y sus debates.

Dirigido a toda la población.

Martes 28 de marzo a las 11h

CICLOS DE CINE

Cine con M de Mujeres

Veremos propuestas cinematográficas dirigidas, escritas o protagonizadas por mujeres. Después podremos comentar y compartir reflexiones y sensaciones. "Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid". Este mes proponemos:

Película conmemorativa 8M

En conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, proyectamos una película en la que abordaremos las estrategias de supervivencia de las mujeres en contextos desfavorables.

Dirigido a toda la población.

Viernes 3 de marzo a las 17:30h.

Precious

En conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial, que se celebra el 21 de marzo, proyectaremos y comentaremos la película "Precious". La vida de una adolescente nos pondrá en contacto con las dificultades que se tienen que afrontar cuando una mujer sufre discriminación racial, violencia, pobreza... para conseguir una vida digna.

Dirigido a toda la población.

Viernes 17 de marzo a las 17:30h.

Docufórum: Conociendo a... Las Sinsombrero

En conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, os invitamos a conocer a las SinSombrero. A través de este documental conoceremos mejor a este grupo de mujeres rebeldes que rompieron con el papel único para las mujeres de madre y esposa de la época, convirtiéndose en una referencia cultural y artística desconocida hasta la actualidad por el hecho de ser mujeres.

Dirigido a toda la población.

Viernes 31 de marzo a las 17:30h.

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

Grupo de apoyo ser mujer hoy

Espacio dirigido a mujeres que quieren compartir vivencias, reflexiones propias o de otras mujeres, poniendo de relieve el rol que ocupan, la desigualdad dentro del espacio privado y la necesidad de generar redes de apoyo.

Especial 8M: "Justicia y mujer". Martes 7 y 14 de marzo a las 18:15h.

Especial Conmemorativo por el Día Internacional del Derecho a la Verdad en relación con Violaciones Graves de los Derechos Humanos y la Dignidad de las Víctimas. Martes 21 de marzo a las 18:15h.

Especial 8M "La violencia nos toca a todas". Martes 28 de marzo a las 18:15h.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo a las 18:15h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Conociendo el 8M

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación Raíles.

Dirigido a hombres. Grupo cerrado.

Viernes 17 de marzo a las 15h.

Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Asociación AFAEMO.

Dirigido a hombres. Grupo cerrado.

Martes 7 de marzo a las 11:30h.

Hombres por la igualdad

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con IES Moratalaz.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0. Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito. Grupo cerrado.

Dirigido a hombres. Grupo cerrado.

Miércoles 1 y 15 de marzo a las 14:15h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Taller de bienvenida al Espacio de Igualdad María Telo

Si aún no te has animado a realizar ninguna actividad con nosotras, si quieres conocernos antes de apuntarte y solicitar nuestros servicios este es tu taller. Cada mes dedicaremos un espacio a acoger y recibir a aquellas mujeres que tengan interés en participar de nuestras actividades y servicios de atención individual, resolveremos todas tus dudas y te asesoraremos para poder buscar la opción que mejor se adapte a ti. ¡Anímate a conocernos!

Dirigido a mujeres.

Grupo tarde: martes 14 de marzo a las 17h.

Grupo mañana: viernes 24 de marzo a las 10h.

Monográfico Autodefensa emocional Especial 8M: Las sombras de la empatía

La empatía es una cualidad importante pero que, en conjunción con los mandatos de género, puede tener también sombras llegando a dañarnos. Los mandatos de género tienen consecuencias en la salud emocional y física de las mujeres, el exceso de empatía puede llevarnos a relaciones desiguales donde se haga muy difícil defendernos y poner límites. En este monográfico pondremos en cuestión a la empatía, reconociendo sus potencialidades y aprendiendo a cuidarnos y defendernos de sus sombras.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 y 22 de marzo a las 18h.

Espacio de relax y bienestar

Espacio dedicado a conectar con nuestro cuerpo y mente desde una mirada compasiva y de autocuidado, mediante técnicas de respiración y meditación aprenderemos a mejorar en la gestión de los procesos de estrés y ansiedad logrando así grandes beneficios a todos los niveles.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10, 17, 24 Y 31 de marzo a las 10h.

Monográfico La carga mental

Las mujeres seguimos siendo quienes principalmente se hacen cargo de las responsabilidades y tareas domésticas y familiares. La carga mental es ese trabajo invisible y no reconocido con consecuencias para nuestra salud física y emocional, que nos hace sentir sobrecargadas, aunque a veces no sepamos explicar bien por qué. En este monográfico daremos visibilidad a este concepto, reconociendo nuestra carga real en las tareas del hogar y los cuidados y generar recursos para cuidar cuidándonos

Actividad en conmemoración del Día Nacional de la Conciliación de la vida personal, familiar y laboral y corresponsabilidad en la asunción de responsabilidades familiares.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1 de marzo a las 18h.

Monográfico Conociendo mi cerebro: las consecuencias del ideal de mujer perfecta

Conocer mejor nuestro cerebro, su funcionamiento y arquitectura está muy ligado a nuestro bienestar emocional y mental. En esta ocasión conmemoramos el 8M analizando las consecuencias en nuestra salud mental del ideal de mujer perfecta y de la pretensión de ser una *superwoman*.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo a las 16:30h.

Sanar la herida materna II

Te proponemos este espacio de encuentro y reflexión donde romper tabús familiares, poder comprender qué ha ocurrido en la relación con mi madre y tomar conciencia de cómo este dolor nos sigue afectando y se interpone en nuestro bienestar emocional y físico. A lo largo de estas sesiones abordaremos cómo nos afecta la herida materna a cada una, desde una mirada sin juicio, comprensiva, con perspectiva de género y sorora.

Dirigido a mujeres.

Jueves 16, 23 y 30 de marzo a las 11:30h.

Círculo de mujeres Especial 8M: la vuelta a la vida

Te invitamos a este encuentro de mujeres donde la sororidad, la sabiduría, el apoyo mutuo, la comprensión y el cariño marcan el ritmo de los rituales llevados a cabo. En esta ocasión, realizaremos un ritual para conectar con la estación que está por llegar: la primavera. Celebrando los dones que nos ofrece este nuevo ciclo. El sol vuelve a aparecer y nos acompaña la oportunidad de renacer.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo a las 18h.

Creciendo juntas: sanar en relación

Ven a encontrarte con otras mujeres en este grupo de apoyo, donde poder compartir y relacionarte desde una mirada sorora de acompañamiento y bienestar. Compartiremos nuestras experiencias, vivencias y relaciones aprendiendo a mirarnos y mirar a las demás desde un lugar de cuidado y encuentro. Anímate a tener un espacio semanal donde crecer con otras compañeras, compartir y generar vínculos sanos y de cuidado trabajando tu autoestima y empoderamiento personal.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo a las 17h.

Las reporteras dicharacheras

Si te gusta escribir, leer, hacer fotos, investigar, dibujar, rastrear la historia de las mujeres, analizar nuestra realidad y estar al día de lo que sucede en el distrito, te invitamos a participar en este nuevo proyecto en el que, a través del encuentro con otras mujeres y el desarrollo del pensamiento crítico, crearemos la revista del Espacio de Igualdad.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 16, 23 y 30 de marzo a las 18:30h.

Monográfico ¿Ser normal o ser yo misma?

En este taller reflexionaremos sobre la importancia de ser una misma, del autoconocimiento y de la búsqueda de conexión con las propias necesidades para dejar atrás la búsqueda de lo que se supone que deberíamos ser, sentir, pensar, desear... para poder ir dejando atrás el peso de la cultura que nos exige, nos reprime, nos invisibiliza y no nos legitima en nuestra diversidad.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de marzo a las 18h.

Tarde con tu abogada Especial 8M: Los derechos de las mujeres

En muchas ocasiones las mujeres no nos atrevemos a tomar decisiones porque no conocemos cuáles son nuestros derechos. En esta sesión, la jurista del Espacio de Igualdad podrá explicar los cambios legislativos que nos conceden derechos a las mujeres y que nos pueden permitir vivir con más libertad, seguridad y como ciudadanas de pleno derecho.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 29 de marzo a las 18:00h.

Autocuidado y autoestima

Poder cuidar pasa por saber cuidarnos a nosotras mismas, cuando nos cuidamos, también realizamos una acción con impacto colectivo. Buscar la forma de que haya un equilibrio entre el dar y recibir, sabernos conocedoras de nuestros límites y aceptarnos también en situaciones donde lo que ocurre esta fuera de nuestro control es un objetivo primordial para poder atravesar momentos de crisis y cambio tanto personal como colectivo.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9 16, 23 y 30 de marzo a las 16:30h.

Monográfico Pensamientos rumiantes

Pensamientos rumiantes, repetitivos, aparentemente incontrolables, que se nos enredan y de los que nos cuesta salir. Los pensamientos rumiantes tienen relación con estados de ansiedad y nos resultan agotadores, mental y físicamente. Ven a este monográfico para aprender a reconocerlos, distinguirlos y a generar estrategias para soltarlos.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 29 de marzo a las 10:30h.

Descubriéndome a mí misma: amor propio y autoestima

El amor propio también se construye, se descubre, se experimenta. En este espacio desarrollaremos estrategias y pondremos en marcha herramientas para aprender a cuidarme y a quererme, explorando y descubriéndome a mí misma para definirme desde la ternura, comprender mis límites y reconocer mi propio valor de forma acompañada, reconociendo la fuerza del nosotras en una misma.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 15, 22 y 29 de marzo a las 12h.

Mindfulness y psicología positiva

Taller dirigido a mujeres que quieran adquirir conocimientos de la psicología positiva y practicar mindfulness. Se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de marzo a las 16:30h.

Relato terapéutico: escribir para sanar

Grupo de apoyo dirigido a mujeres que quieran tener un espacio de encuentro, expresión y comprensión para expresarse de manera libre y segura, utilizando la escritura como canal de comunicación, potenciando la conexión y conciencia emocional como medio para sanar.

Especial 8M: El significado de ser mujer.

Viernes 10 de marzo a las 12h.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10 y 17 de marzo a las 12h.

Especial 8M: Relatos de mujer

Conocer realidades a través del relato de las mujeres que las han vivido es el motivo de este ciclo de talleres que inauguramos con motivo del Día Internacional de la Mujer. Mujeres que son historia vivida y con las que podremos compartir opiniones, hacerles preguntas y concederles la autoridad de sus experiencias vividas. En esta ocasión contaremos con la presencia de María Eugenia Fernández de Castro y a través de su relato conoceremos su vivencia como mujer migrante venezolana: qué ocurrió en Venezuela, los motivos de la salida del país, su proceso migratorio... ¡Os esperamos!

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de marzo 18h.

Entrenamiento cerebral para mente, cuerpo y emociones

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones, mediante la puesta en práctica de estrategias que nos ayudarán a mejorar la manera en cómo nos sentimos y actuamos.

Dirigido a mujeres.

Grupo 1: martes 7, 14, 21 y 28 de marzo a las 12h.

Grupo 2: jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo a las 12h.

Inteligencia emocional

Taller dirigido a mejorar nuestro bienestar desde el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, la conciencia de nuestras emociones, la respuesta corporal, así como el manejo de estas y el autocontrol. Al incorporar la perspectiva de género ganamos en conciencia y bienestar.

Dirigido a mujeres.

Grupo 1: lunes 6, 13 y 27 de marzo a las 10h.

Grupo 2: martes 7, 14, 21 y 28 de marzo a las 16:30h.

Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum

En este taller, se expondrá un itinerario para la mejora y el control de las finanzas personales en 6 sesiones de formación con posibilidad de asesoramiento individual profesional y gratuito para tratar tus finanzas personales (control de gastos como suministros, control del endeudamiento, información de prestaciones públicas, trato con banca y administración pública...).

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo a las 10h

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

BIENESTAR FÍSICO:

Caminatas deportivas

Caminar tiene grandes beneficios para nuestro cuerpo, es una actividad sencilla y para disfrutar si se hace en buena compañía, y un ejercicio esencial para mantener nuestros cuerpos activos y en movimiento. Si tienes ganas de disfrutar del barrio y de la ciudad con tus vecinas y poniendo tu salud en el centro, súmate a nuestro grupo de caminatas deportivas.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo a las 10h.

Escuela de empoderamiento. Especial Historia: el origen del 8M

Una de las formas de favorecer nuestro proceso de empoderamiento es conocer nuestra propia historia, es decir, la historia de las mujeres. Es difícil comprender la realidad actual sin conocer cuál ha sido nuestro pasado, cuáles han sido las reivindicaciones que hemos tenido que realizar y cuáles han sido las consecuencias de padecer una desigualdad estructural que aún sigue vigente a pesar de la igualdad formal. Solemos conocer el 8M, pero no las mujeres que se esconden detrás de esta fecha, cuál es su significado real y su evolución a lo largo de los años.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2 de marzo a las 11:30h.

Bordadoras: arte y reparación especial 8M

Os proponemos un taller donde, a través del arte, transformaremos imágenes llenas de grises en coloridas y hermosas representaciones, simbolizando nuestras transiciones para sanar. Ven a bordar juntas y a compartir en este proceso de reparación colectiva.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 de marzo a las 11:30h.

Teatreras: grupo de teatro

Si te apetece pasar un rato divertido en grupo, mejorando tus habilidades sociales y de gestión emocional, desde un enfoque activo y práctico, éste es tu espacio. El teatro es una potente herramienta de empoderamiento y transformación personal y colectiva, a través del cual exploraremos desde el cuerpo, el movimiento y el humor, con diferentes técnicas que nos permitirán desinhibirnos y disfrutar del momento.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo a las 16:30h.

Huerto urbano: mujeres por la salud ambiental

Continuamos con las labores de cuidado de nuestro huerto urbano, un espacio de encuentro y trabajo entre mujeres donde colaboraremos en las diferentes fases de trabajo y cuidado del huerto, aprenderemos juntas y compartiremos sabiduría acerca de la tierra, sus ciclos y frutos. * Actividad conformada según grupos de trabajo, infórmate.

Dirigido a mujeres.

Grupo mañanas: lunes 6, 13 y 27 de marzo a las 12h.

Grupo tardes: miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo a las 16:30h.

Buenos días estirando

Seguimos ofreciendo un espacio para aquellas que quieren seguir una práctica supervisada de estiramientos, movilidad y tonificación acompañada generando así efectos positivos sobre cuerpo y mente. La actividad se realizará en el C.C. Eduardo Chillida.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo a las 10h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Yoga

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer los beneficios del yoga para armonizar, cuerpo, mente y emociones. 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.

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo a las 11:45h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Esencia de mujer, cuerpo y alma en movimiento

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer a otras mujeres, pasar un rato agradable mediante dinámicas corporales y de baile para conseguir un beneficio integral que abarque cuerpo y emociones. 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.

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

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Espacio de relajación

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer a otras mujeres, pasar un rato agradable mediante dinámicas corporales y de baile para conseguir un beneficio integral que abarque cuerpo y emociones. 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 7, 14, 21 y 28 de marzo 10h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Tu coraje es mi coraje

El colectivo Pez Narrador nos trae un taller participativo en el que, a través del visionado de un monólogo y cuentacuentos, buscaremos el despertar de nuestro coraje como mujeres, sacando a la luz nuestras experiencias de valentía y fortaleciendo nuestra autoestima y dignidad como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 27 de marzo a las 18:00h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Biodanza

¿Quieres descubrir los beneficios de la biodanza?, ¿pasar un rato agradable en compañía de otras mujeres? A lo largo de dos sesiones podréis disfrutar de danzas y bailes para reconectar con vosotras mismas, sentir vuestro cuerpo y permitir la fluidez emocional.

Dirigido a mujeres.

Viernes 17 y 24 de marzo a las 17:30h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Pintores solidarios

La Asociación Círculo de Pintores Solidarios ofrece la posibilidad de participar en sesiones de creatividad y expresión artística para desarrollar la capacidad creativa a través de las artes plásticas para trabajar la imaginación, conexión con la propia visión de la realidad experimentando con diferentes técnicas de dibujo y pintura. No es necesario tener conocimientos previos sobre dibujo y pintura.

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 y 24 de marzo a las 11:30h.

EMPODERAMIENTO LABORAL:

Aula de empleo

Espacio destinado a mujeres que se encuentren en búsqueda activa de empleo. En el aula de ordenadores del C.C. El Torito buscaremos y compartiremos ofertas de empleo con el apoyo de la orientadora laboral del espacio, recibiendo asesoramiento acerca de estrategias e itinerarios a través de los cuales acceder autónomamente a ofertas de empleo tanto en sector público como privado. Este mes te ofrecemos la siguiente oferta de talleres:

Dirigido a mujeres.

Los talleres se realizarán en el aula informática del C.C. El Torito.

Gestiones telemáticas para el empleo. Lunes 6 de marzo a las 10h.

Especial: campaña de verano. Lunes 13 de marzo a las 10h.

Cómo buscar trabajo en supermercados. Lunes 27 de marzo a las 10h.

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil

Los móviles forman parte de nuestro día a día, por eso conocer la mejor forma para manejarlos y sacarles todo el partido es fundamental. Vente a este taller con tu smartphone y aprenderás a manejarlo y entenderlo sin agobios.

Dirigido a mujeres.

Grupo Iniciación: jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo a las 16h.

Grupo avanzado: viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo a las 16h.

Empoderamiento digital

Actividad encaminada a que las participantes aprendan el uso y manejo del ordenador e Internet pudiendo incorporar estos conocimientos en aplicaciones diarias de su vida. La actividad se realizará en el aula informática del C.C. El Torito.

Dirigido a mujeres.

viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo a las 12h en el C.C. El Torito.

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. Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Asociación AFAEMO

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Martes 28 de marzo a las 12h.

Junt@s en el 8M

Actividad conmemorativa con las y los usuarios de la Asociación AFAEMO dando a conocer el origen del 8M y la importancia histórica y actual de seguir conmemorando esta fecha.

En colaboración con Asociación AFAEMO

Dirigido a mujeres y hombres. Grupo cerrado.

Jueves 9 de marzo a las 12h

Juntas en el 8M

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación ALAS.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Miércoles 1 de marzo a las 15:15h.

Juntas en el 8M

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación Raíles.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Martes 21 de marzo a las 12h.

Conociendo a María Telo

En colaboración con los Centros de Mayores: Nicanor Barroso, Moratalaz e Isaac Rabin realizaremos una sesión para dar a conocer la figura de María Telo, cuáles fueron los cambios que realizó en el Código Civil para proporcionar derechos a las mujeres y cómo esos cambios legislativos han afectado a nuestra vida.

Dirigido a mujeres y hombres. Grupo cerrado.

Viernes 3, 10 y 17 de marzo a las 10h

Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Asociación CAMINAR.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Miércoles 22 de marzo a las 17:00h.

Formación en igualdad a profesionales con la participación del Centro de Día Florencia

Formación para incorporar perspectiva de género en el ámbito profesional conocer, reflexionar e implementar buenas prácticas al respecto en el entorno de intervención.

Dirigido a mujeres y hombres.

Grupo I: martes 14 de marzo a las 11:15h

Grupo II: martes 14 de marzo a las 12:15h

Especial 8M Quién es quién: mujeres en la historia

Encuentro y taller presencial, donde trabajar las relaciones entre mujeres desde un marco de sororidad y buen trato.

En colaboración con el grupo de mujeres del Centro de Día Isaac Rabin.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Viernes 31 de marzo a las 10h.

Tejiendo redes entre nosotras: El origen del 8M

Taller presencial para reflexionar sobre la importancia de las buenas relaciones entre las mujeres para así generar una buena red sorora de cuidado y buen trato.

En colaboración con Asociación Nuevos Horizontes.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Miércoles 29 de marzo a las 10:30h.

Formación en igualdad a profesionales con la participación de: Los Centros de Día Isaac Rabin y Moratalaz

Formación para incorporar perspectiva de género en el ámbito profesional conocer, reflexionar e implementar buenas prácticas al respecto en el entorno de intervención. Las sesiones formativas se realizarán en el Espacio de Igualdad María Telo.

Dirigido a mujeres y hombres.

Grupo I: jueves 2 de marzo a las 10h.

Grupo II: jueves 30 de marzo a las 10h.

Punto ICATE 8M. La salud mental de las mujeres

Talleres para promover la igualdad entre mujeres y hombres a los cursos de secundaria.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0. Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito. Grupo cerrado.

Relaciones de pareja y violencia de género con la participación del Colegio S.XXI

Talleres para promover la igualdad entre mujeres y hombres a los cursos de primaria y secundaria del Colegio Siglo XXI.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0. Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito. Grupo cerrado.

Jueves 2 de marzo a las 11:40h.

Relaciones de género con la participación de UFIL Sierra Palomeras

Talleres para promover la igualdad entre mujeres y hombres a los módulos formativos de la UFIL Sierra Palomeras.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0. Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito. Grupo cerrado.

Lunes 6, de marzo.

Martes 7 de marzo.

Jueves 9 de marzo.