



## PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“No hay civilización pura. Ni árabe, ni europea. Ni un feminismo europeo o árabe puro. Todo está mezclado. Todas somos mestizas.”

**Nawal El Saadawi (1931 – 2021). Médica feminista de origen egipcio.**

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista. 1

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30h. Festivos cierre del centro.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 543 03 85

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

**Presencialmente:** calle Andrés Mellado,44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

Espacio accesible para personas con diversidad funcional. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.



## 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.**

2

## EXPOSICIONES

### Empoderadas: Mujeres del Comercio Justo

La exposición se centra en la situación de la mujer en el mundo y la alternativa que supone el Comercio Justo mediante fotos y testimonios. La exposición aborda tres continentes a través del Comercio Justo: Nicaragua, Marruecos e India. En las imágenes podremos ver la importancia del papel en la construcción de una Economía más sostenible y ecológica.

**Dirigido a toda la población**

**Del jueves 16 de febrero al 31 de marzo. En horario de apertura**

**En colaboración con SETEM**

### Exposición Las Sinsombrero

A través de distintos sombreros se visibiliza de manera simbólica la figura de todas aquellas mujeres que pertenecieron a la generación del 27.

**Dirigido a toda la población**

**Del lunes 13 de febrero al 31 de marzo. En horario de apertura**

**En colaboración con Centro de Rehabilitación Laboral y Centro de Rehabilitación Psicosocial Pedro Zerolo**



## Muestra expositiva Mujeres cineastas

En este recorrido virtual os compartimos nombres propios de mujeres con las que el mundo del cine tiene una gran deuda. Mujeres invisibilizadas que aportaron al mundo cinematográfico.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## Muestra expositiva Mujeres para no olvidar: Historias LGTBI

En colaboración con los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu y María Telo, con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) os compartimos esta exposición virtual para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGTBI. 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**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## Muestra expositiva Concepción Arenal

Cuando se cumplen 200 años de su nacimiento, queremos homenajear y dar a conocer la vida de Concepción Arenal, pionera del feminismo en España. Arenal se convirtió en una autoridad en materia penitenciaria y denunció la situación indigna de las personas presas. Publicó numerosas obras al respecto que tuvieron repercusión internacional. También tuvo eco su trabajo en defensa de la dignidad y los derechos de las mujeres.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**

## Muestra expositiva Hitos del movimiento feminista. Una historia de logros

El movimiento feminista forma parte de nuestra historia consiguiendo grandes logros para toda la humanidad, especialmente para las mujeres en toda su diversidad.

**Dirigido a toda la población**

**Online**

**Contactar con el Espacio para solicitar la visita virtual**



## EVENTOS ARTÍSTICOS

### 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 17:45h**

**Punto de Encuentro: La obra será representada en el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández: C/Comandante Fontanes, nº8. Quedaremos en el Espacio de Igualdad María Zambrano a las 17:10 h**

## VISITAS Y PASEOS

### Visita guiada a 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.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 3 de marzo a las 11 h**

**Punto de encuentro: Plaza de la Asamblea de Madrid, 1 a las 10,30 h**

### Visita a la Exposición: Voces de mujeres

Visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI.

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 15 de marzo a las 11 h**

**Punto de encuentro: Museo del Romanticismo. C/ San Mateo, 13 a las 10:50 h**

Espacio de  
Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85  
caimujermzad@madrid.es  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





### Salida a la Exposición: Luchadoras

Acércate a conocer esta exposición compuesta por 46 obras realizadas por 30 artistas mujeres de generaciones y geografías distintas. Incluye obras producidas en medios tan diversos como pintura, escultura, dibujo, fotografía, instalación y registros de vídeo.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 17 de marzo de 10 a 11 h**

**Punto de encuentro: Quedaremos en la Calle de Alberto Aguilera 20 (Fundación Casa de México)**

### 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!

**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.**

**En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.**

### Visita a la Exposición: Reivindicar la resiliencia

5

A través de las obras de diferentes artistas (Bianca Bondi, Dominique White, Monia Ben Hamouda, Naomi Rincón Gallardo...) se muestran temas como los cuerpos resilientes, las comunidades y culturas resilientes y la materia resiliente. Se muestra la resiliencia como un esfuerzo empoderador y colectivo, no individual, ya que se trata de un proceso que se desarrolla en interacción con otras personas y con el entorno.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 17 de marzo a las 11:30 h**

**Punto de encuentro: La Casa Encendida. Ronda de Valencia, 2.**

### 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 descubrir a las grandes artistas aproximándonos al cómic autobiográfico 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?

**Dirigido a toda la población**

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

**Punto de encuentro: Espacio CentroCentro Calle Cibeles nº1.**

**En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.**



## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### ¡Llévate algo a la mani! Creatividad en morado

Antes de la manifestación acércate al Espacio para crear alguna pancarta o si lo prefieres puedes realizar un broche visible para mostrar tu apoyo al Día Internacional de la Mujer.

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 8 de marzo de 16:30 a 18:15 h**

### Acto conmemorativo: 8 de Marzo

Con motivo del 8 de marzo te invitamos a acudir a este acto en el conmemorar la importancia y necesidad de este día, incluyendo las diferentes reivindicaciones. El acto será amenizado por aquellos grupos de mujeres participantes que tienen mucho que decir.

**Dirigido a toda la población**

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

### Desayunos en morado

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, os invitamos a desayunar a la vez que hablamos **6** en un espacio distendido sobre aspectos relacionados con la igualdad, las mujeres en su diversidad...etc.

**Dirigido a toda la población**

**Los miércoles 15, 22 y 29 de marzo de 11 a 12:30 h**

### Mujeres Históricas: Mujeres en los deportes de contacto

En este mes de marzo es importante visibilizar a aquellas mujeres que han realizado avances y han abierto camino para todas. Uno de los ámbitos que seguimos reclamando es la igualdad y visibilidad en el mundo deportivo. En concreto, vamos a acercarnos a conocer las vidas de mujeres del mundo del deporte de contacto: Lady Tiger, Elizabeth Wilkinson o Annie Newton, entre otras.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 21 de marzo de 17:30 a 19 h**



## CONVOCATORIA

### 8M en Chamberí: Reconociendo a Mujeres Históricas

Te invitamos a venir al Espacio de Igualdad para colgar del balcón el Patchwork que hemos realizado. Después iremos caminando juntas hasta la Glorieta Quevedo en la que nos encontramos con el Centro de Salud Comunitaria de Chamberí. Realizaremos una acción en calle en la que visibilizar a distintas mujeres históricas. Además, queremos aprovechar esta oportunidad para que también, las personas que participáis en el Espacio de Igualdad, podáis dejar vuestra huella en el barrio. Si te apetece ven con algo morado para visibilizar aún más que venimos a celebrar el 8 de marzo.

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 8 de marzo a las 10:30 h**

**Punto de Encuentro: Saldremos juntas del Espacio de Igualdad a las 10:30h hacia la Glorieta de Quevedo.**

**Actividad en colaboración con el Centro de Salud Comunitaria de Chamberí**

## CICLOS DE CINE

### Cinefórum: La chica danesa

Con motivo del 31 de marzo, **Día de la Visibilidad Transexual**, te proponemos este visionado. La película nos narra el proceso vital que lleva su protagonista Einar Wegener. Además, analizaremos otros hechos como la importancia del apoyo familiar que recibe por parte de su propia esposa.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 2 de marzo de 17:30 a 20 h**

**Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid**

**En colaboración con Fundación Triángulo**



## Cinefórum: Boxing for freedom

Desde 2016 las hermanas Sadaf y Shabnam Rahimi, viven en Madrid, recibieron asilo por cuestión de género; ser mujeres y conocidas boxeadoras afganas, puso sus vidas en peligro. De pequeñas, ya habían vivido como refugiadas en Irán, bajo el primer régimen talibán. Posteriormente, tras su vuelta a Afganistán, formaron parte del primer y único equipo de boxeo femenino del país. Sadaf entrenó para ir a los juegos olímpicos de Londres en 2012 y finalmente el comité de su país no la dejó competir: el boxeo no es un deporte para las mujeres. Sadaf estudia y sueña con volver a boxear en Madrid, mientras sigue aprendiendo español, soñando con estudiar periodismo y con la tranquilidad de que su familia al completo, pudo huir y establecerse con ellas en agosto de 2021.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 3 de marzo de 18:30 a 20:15 h**

**Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid**

## Cinefórum: Una canta, otra no

Dirigida por Agnès Varda (1977), nos presenta las vidas de dos mujeres, Pomme y Suzanne, en la Francia de 1970 con el movimiento feminista, en el que participó Varda, como telón de fondo. Ambas se conocen en una exposición de fotografía y, poco después, Pomme ayuda a Suzanne a abortar ya que ella no se lo puede permitir económicamente. Aunque perderán el contacto, lo recuperarán años después y, a pesar de sus diferencias, seguirán manteniendo su amistad, compartiendo conflictos y afirmando sus identidades.

8

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 24 de marzo de 17 a 19:30 h**

**Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid**

## Cortometrajes con nombre de mujer

Los cortometrajes nos muestran diferentes realidades y nos llevan a interesantes y necesarias reflexiones. Sabemos que las mujeres también son directoras de cine pero que siguen estando mucho más invisibilizadas que sus compañeros; en este espacio conoceremos a directoras de cine a través de sus obras en formato cortometraje.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 31 de marzo de 11:30 a 13 h**

Espacio de  
Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85

caimujermzad@madrid.es  
www.madrid.es/espaciosdeigualdad







## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

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

### Concentración mensual en conmemoración por las mujeres e infancias asesinadas por la violencia machista

Cada 25 de mes nos concentramos en el patio del Espacio de Igualdad para mostrar la repulsa a la violencia machista conmemorando a las víctimas asesinadas: leeremos sus nombres, edades y ciudad a la que pertenecen guardaremos un minuto de silencio y completaremos el mural hecho. Este mes os convocamos el día viernes 24 al ser el 25 fin de semana.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 24 de marzo de 11:30 a 12 h**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

## BIENESTAR FÍSICO

### Más seguras, más empoderadas: Autodefensa para todas

La autodefensa feminista es una herramienta fundamental para hacer frente al mundo hostil en el que vivimos. En este taller realizaremos técnicas de defensa física, como golpesos, para pasar a trabajar otros aspectos emocionales que son clave para hacer frente o frenar los diferentes tipos de agresiones.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los martes a partir del 31 de enero al 11 de abril de 17:30 a 19 h**

### Mindfulness: la mente principiante y curiosa para descansar del control

Saber sí ocupa lugar. Nos pone en el lugar de tener que dar la talla, expresarnos de una manera correcta, no equivocarnos, no fallar, anticipar, es decir estar sometidas a un control continuo. Este mes vamos a poner el foco en nuestra capacidad curiosa para dejarnos sorprender momento a momento, sin tener que tenerlo todo bajo control ¿Te apuntas a respirar y practicar la mente principiante?

**Dirigido a mujeres**

**Todos los martes de marzo de 19 a 20 h**



## 1,2,3... Relax a través del yoga

En este taller fomentaremos hábitos saludables a través del cuerpo y la mente, realizando estiramientos sencillos, poniendo el foco en la respiración, respetando tus propios límites, fortaleciendo tus músculos, meditando...etc. ¿Te atreves a probarte? Importante: No contar con lesiones graves o enfermedades crónicas.

### Dirigido a mujeres

Los miércoles 1, 15, 22 y 29 de marzo de 17 a 18 h

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Grupo de Autocuidado. Bailando entre nosotras

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado. 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: Los jueves 2, 9, 16 y 30 de marzo de 18 a 19 h

Grupo II: Todos los viernes del 13 de enero hasta el 23 de junio de 18 a 19:30 h

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

## Espacio de escucha: A vueltas con mi relación de pareja

¿Te gustaría poder hablar sobre tu relación de pareja, pero no tienes con quién? ¿No encuentras apoyos para hablar de tu relación sin tapujos, un espacio en el que sentirte no juzgada? En este espacio sororo hablaremos sobre los problemas de pareja que nos preocupan a todas.

### Dirigido a mujeres

Viernes 10 de marzo de 12 a 13:30 h

## Somos cíclicas. Menstruación y deporte

En este monográfico nos acercaremos a conocer las fases del ciclo menstrual para identificar en qué fase estamos: cómo debemos cuidarnos cuando tenemos la menstruación, en qué fase somos más fuertes y podemos "exigirnos" un poco más en la práctica deportiva, en definitiva, conocer más nuestro cuerpo y, por tanto, a nosotras.

### Dirigido a mujeres

Martes 28 de marzo de 17:30 a 19 h



## Taller de iniciación a la gestión emocional

En este taller nos adentraremos en el mundo de las emociones. Aprenderemos para qué nos sirven y como poder habitarlas.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los miércoles del 8 de febrero al 29 de marzo de 12 a 13:30 h**

## Abordando mi autoestima a través de dinamización artística

¿Sientes que necesitas reforzar tu autoestima? ¿Te gustaría autoconocer desde una mirada compasiva? ¡Este es tu taller! Exploraremos el concepto de autoestima para abordarla a través de distintos ejercicios de expresión artística.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los martes de marzo de 11:30 a 13 h**

## Ejercitamos nuestra memoria con mujeres referentes

A través de diferentes dinámicas y juegos relacionados con mujeres referentes en diferentes ámbitos, ejercitaremos nuestra concentración y nuestra memoria.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años**

**Los lunes 6 y 13 de marzo de 12:30 a 13:45 h**

11

## Gestión emocional desde la sororidad

En este taller tomaremos conciencia de nuestras emociones en relación a los malestares derivados de los mandatos de género, al tiempo que generamos un proceso de empoderamiento tanto individual como colectivo.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los lunes a partir del 9 de enero al 6 de marzo de 17 a 18:30 h**



## Lecturas saludables: crecemos a través de los libros en grupo

La biblioterapia es un recurso con diferentes aplicaciones. En este taller vamos a basarnos en las lecturas de autoras, para reflexionar, compartir y volver a narrar las historias que nos preocupan, entusiasman, entristecen, enfadan y todo el abanico emocional que nos inspire. Leer en voz alta, leer en grupo, leer entre mujeres, todas estas invitaciones para recontarnos. Esta nueva propuesta será quincenal, cada dos viernes por la tarde ¿te apuntas a leer y resonar tu voz con más mujeres?

**Dirigido a mujeres**

**Viernes alternos: 3 y 17 de marzo de 16:30 a 18 h**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Taller de creatividad: collage feminista

A partir de una reflexión colectiva sobre lo que ha supuesto y supone el feminismo para las mujeres, plasmaremos nuestras reflexiones de forma individual a través de la técnica del collage, utilizando diferentes materiales.

**Dirigido a mujeres**

**Los lunes 13 y 27 de marzo de 18 a 19:30 h**

12

### Telar de macramé: conmemorando el 8M

Con motivo del 8 de marzo aprenderemos a utilizar la técnica del macramé a través de la creación de telares con un motivo representativo de la lucha de las mujeres.

**Dirigido a mujeres**

**Los martes 7, 14, 21 y 28 de marzo de 10 a 11:30 h**

### Dale a tu cuerpo alegría: percusión corporal

A través de la percusión corporal, desarrollaremos la memoria, la atención, la coordinación motora y la concentración, al tiempo que pasamos un rato divertido. No son necesarios conocimientos de música.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los jueves a partir del 12 de enero al 30 de marzo de 12 a 13:30 h**



## Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro

Taller donde a través de juegos de improvisación teatral y otras técnicas, se potenciará la espontaneidad y la creatividad individual y grupal a la vez que hacemos teatro de manera divertida. El teatro es una herramienta de empoderamiento que sin duda nos ofrecerá otras claves para nuestro crecimiento y reposicionamiento como mujeres.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los lunes a partir del 9 enero al 27 de marzo de 18 a 19:30h**

## Laboratorio de canto

Si te gusta cantar, ya tienes motivo más que suficiente para participar en este espacio, pero es que, además, cantar tiene beneficios como mantener el cerebro en forma, mejorar la memoria, reducir el estrés, elevar el estado de ánimo, conectar con otras personas... Para participar en este laboratorio no es necesario tener conocimientos de música/canto, todas seréis bienvenidas en este espacio de creación conjunta.

**Dirigido a mujeres**

**Los miércoles 1, 15, 22 y 29 de marzo de 18:30 a 20 h**

13

## Ocupamos los escenarios: Técnicas básicas de improvisación y teatro

Crearemos un laboratorio de experimentación con nuestra imaginación. Jugaremos sin juicios de valor, reivindicaremos la alegría, volveremos a conectar con nuestra niña interior, pondremos en alza la imaginación y creatividad con el medio de transporte de nuestro cuerpo.

**Dirigido a mujeres**

**Todos los jueves a partir del 26 de enero al 13 de abril de 12 a 13:30 h**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Todas tenemos arte - Lanaterapia

Las manualidades ayudan a la relajación del cuerpo y sobre todo a la mente. Estar concentrada en una creación hace que te olvides de todo durante un tiempo y poco a poco te vas relajando. Trae tu ganchillo, lanas y si quieres algo de picoteo. Si no sabes tejer nosotras te enseñamos. Despierta tu creatividad con nosotras y siéntete fuerte y segura. 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**

**Todos los martes a partir del 10 de enero al 25 de abril de 17 a 18:30 h**



## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Empoderamiento a través de la creatividad

Espacio creativo en el que tú creas con tus propias manos, utilizando diferentes técnicas con materiales reciclados. En esta ocasión nos expresaremos mediante la transferencia de imágenes, la pintura y el bordado sobre un lienzo. 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 martes 21 y 28 de marzo de 10:30 a 12:30 h**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Biodanzando. La esencia de lo maravilloso está en ti

La biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Acércate a conocer este sistema en un ambiente seguro y sororo en el que acompañarnos mutuamente. 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 22 y 29 de marzo de 18:30 a 20 h**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Patio de recreo literario

Un espacio de encuentro para la expresión y creación literaria, gracias a la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literario y poemas. 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**

**Todos los jueves del 12 de enero al 29 de junio de 11 a 13 h**

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller mujeres que crean

En este taller aprenderemos a dar una segunda utilidad a telas, ropa usada, lana y otros materiales usados... transformándolos en nuevas creaciones, colaborando así en el cuidado del medio ambiente. 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**

**Todos los viernes del 13 de enero al 28 de abril de 10:30 a 12:30 h**



## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

### Informática avanzada

En este taller te proponemos dar un paso más en la informática. Para ello, aprenderemos nuevos usos del ordenador y las posibilidades que nos puede ofrecer Internet.

**Dirigido a mujeres**

**Los lunes 6 y 27 de marzo de 11 a 12:30 h**

### Espacios Digitales Seguros: Violencias en la red

En este taller analizaremos qué violencias o riesgos estamos expuestas las mujeres por el hecho de ser mujeres a la vez que estableceremos estrategias para saber cómo prevenir o hacer frente a estas violencias.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 13 de marzo de 12 a 13:30 h**

### Empleo y trabajo: las distinciones y cómo hablar de mis habilidades y competencias tras un largo periodo sin trabajo remunerado

15

Cuando dedicamos nuestra energía de trabajo a los cuidados, nos olvidamos que es trabajo y que, por lo tanto, desarrollamos habilidades, competencias y experiencia en estas labores. Queremos visibilizar que las tareas de cuidado y sostenimiento de la vida son también trabajo y cómo hablar de ellas en tu búsqueda de empleo. Te esperamos.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 27 de marzo de 10:30 a 12:30 h**

### Aula de informática

El Espacio de Igualdad cuenta con aula abierta de informática para que puedas utilizar los ordenadores para realizar consultas y búsqueda de información.

**En horario de apertura del Espacio**

**Imprescindible cita previa**



## TRABAJO COMUNITARIO

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

**Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas; biblioteca de consulta y trueque de libros.**

**Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### Quiero que se me escuche: Usando la caja morada

En el Espacio de Igualdad contamos con una caja morada en la que puedes meter de manera anónima tus propuestas, mejoras o qué cosas te gustaría que sucediesen en el Espacio. ¿No lo sabías? ¡Acércate! Queremos oír tu voz.

**En horario de apertura del Espacio**

### Banco de tiempo: Tejiendo Redes de solidaridad

Ante la necesidad de seguir generando redes vecinales, hemos incluido en el Punto de Encuentro esta red en la que puedes escribir qué ofreces o qué necesitas fomentando así redes de solidaridad vecinal

**En horario de apertura del Espacio**

### Trueque de libros feministas

Puedes llevar, intercambiar o traer libros en la Primera y Segunda Planta del Espacio. Los libros tienen que contar con perspectiva de género y/o que hayan sido escritos por mujeres escritoras.

**En horario de apertura del Espacio**

### Expresión corporal entre mujeres

Nos acercaremos a este proyecto social en el que acercar el empoderamiento a través del cuerpo a mujeres migrantes.

**Grupo cerrado**

**Miércoles 1 de marzo de 13 a 14 h**

**En colaboración con Speak Social**





## Acercando los Espacios de Igualdad

Nos acercaremos a hacer conocer tanto a hombres como a mujeres qué son los Espacios de Igualdad y la manera de participar en ellos, desterrando algunos mitos que existen en el imaginario simbólico.

### Grupo cerrado

**Viernes 3 de marzo de 11 a 12:30 h**

**En colaboración con Centro de Día Luz Casanova**

## Choco-charla: Qué son los Espacios de Igualdad y por qué son importantes

Con motivo del 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer, nos acercamos a hablar con personas jóvenes acerca de este día además de hacer conocer los Espacios de Igualdad y porque son tan importantes en una fecha tan señalada.

### Grupo cerrado

**Jueves 9 de marzo de 18 a 19 h**

**En colaboración con Madrid Salud y Juventud**

## ¿Quién es quién?: Conociendo a mujeres históricas por el 8M

En esta actividad daremos a conocer a mujeres históricas relevantes a través del juego.

17

### Grupo cerrado

**Martes 21 de marzo de 11:30 a 13 h**

**Actividad en colaboración con el Centro de Día San Bernardo**

## Collages por la Igualdad

A través del collage visibilizaremos situaciones de desigualdad que pueden vivir las mujeres o, por el contrario, expondremos distintas mujeres que han supuesto un referente para nosotras.

### Grupo cerrado

**Los viernes 17 y 24 de marzo de 12 a 13:30 h**

**En colaboración con Centro de Rehabilitación Laboral y Centro de Rehabilitación Psicosocial Pedro Zerolo**



## 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

Jueves 30 de marzo de 18 a 19:30 h

Punto de Encuentro: Saldremos juntas del Espacio de Igualdad a las 18 h

En colaboración con Juventud, Grado Superior de Integración Social, CRPS Chamberí y CmsC Chamberí

## Actividades en IES. Punto E Chamberí. Especial 8M

En Actividad realizada durante la hora del recreo de los Institutos de Enseñanza Secundaria de Chamberí en los que fomentaremos relaciones sanas y equilibradas a través de dinámicas participativas y cooperativas. Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios.

- **IES Santa Engracia: Miércoles 1 de marzo**
- **IES San Isidoro: Lunes 13 de marzo**

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

18

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

## Taller de empleo: orientación y recursos para la búsqueda de empleo

Mediante un encuentro participativo y dinámico, abordamos herramientas y recursos disponibles para la búsqueda de empleo dirigidas a mujeres en proceso de arraigo.

Grupo cerrado

13 de marzo de 10 a 12 h

Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada



## La ley de extranjería: arraigo social y laboral

Mediante un encuentro participativo y dinámico, se aporta información y resolución de dudas sobre la regulación laboral en el marco de la ley de extranjería y sus implicaciones para las solicitantes de arraigo social, laboral y solicitantes de asilo.

**Grupo cerrado**

**14 de marzo de 10 a 12 h**

**Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada**

## Fomentando las relaciones de buen trato: prevención de abusos

Mediante un encuentro participativo y dinámico, se aporta información y resolución de dudas sobre la regulación laboral en el marco de la ley de extranjería y sus implicaciones para las solicitantes de arraigo social, laboral y solicitantes de asilo; recursos formales e informales de utilidad para la búsqueda de empleo e información para conocer los derechos como trabajadoras.

**Grupo cerrado**

**15 de marzo de 10 a 12 h**

**Actividad en colaboración con el Centro Social María Inmaculada**

## Espacio de Coworking sala Carmen de Burgos

Si eres una mujer que precisa de un espacio para trabajar, iniciar tu proyecto de emprendimiento, realizar alguna formación online para avanzar en tu proyecto laboral o necesitas un lugar en el que poder concretarte sin ruidos de casa ¡este es tu lugar! Puedes solicitar espacio en nuestras aulas que disponen con ordenador con conexión a WIFI y mesas de trabajo.

**Dirigido a mujeres**

**En horario de apertura del centro. Imprescindible cita previa. Solicita información a través del correo: [caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es) con Nombre del asunto en el correo: Coworking para mujeres**

## Actividades de prevención de violencia machista con personas jóvenes

Dirigidas a personas jóvenes tanto en educación formal como no formal para promover la igualdad de género y la prevención de la violencia machista. Actividades enmarcadas dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

**Dirigido a personas jóvenes**

**Contactar con el Espacio de Igualdad para ver disponibilidad de horarios**

Espacio de  
Igualdad  
MARÍA  
ZAMBRANO

Calle Andrés Mellado,  
44  
Distrito de Chamberí

☎ 91 543 03 85  
[caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

