

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2024



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

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 requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 022 82 56

Correo electrónico: mariademaetztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra el centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos 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.



ADEMÁS TENEMOS:

- Biblioteca de libre intercambio
- Aula digital abierta (wifi y tablets a disposición)
- Disponibilidad de aula
- Mapa de Redes Sororas. Herramienta comunitaria para identificar entidades aliadas en el camino hacia la igualdad.
- Exposiciones: “Los secretos del corazón” y “Mujeres gitanas referentes”
- Grupo de apoyo para trabajadoras del hogar y cuidados. Contáctanos y te confirmamos la fecha del encuentro.

SEMANA DEL 2 AL 4 DE OCTUBRE 2024



MARTES 1



MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 3

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

10:00-11:30h Semanal

TARDE

Reunión Red Feminista Latina (TP)

Únete a la Red Feminista de Latina, un espacio vecinal y profesional comprometido con la igualdad en el distrito que busca impulsar acciones que mejoren los derechos de las mujeres.

17:00-19:00h Mensual

VIERNES 4

MAÑANA

Claves y reflexiones para el acompañamiento a mujeres gitanas (TP):

Curso de formación a profesionales de la salud, educación e intervención social. Sesión 2

12:00-13:30h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024



LUNES 7
MAÑANA

Mujeres digitalizadas (M)

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Bienestar emocional (M)

Espacio para fomentar el bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

18:00-19:30h Semanal

MARTES 8
MAÑANA

Carpa de Mapeando por el Día de la Salud Mental (TP)

Nos sumamos a los activos de salud del distrito con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, aportando un bienestar psíquico y emocional desde una perspectiva de género.

10:00-13:00h Mensual



MIÉRCOLES 9
MAÑANA

Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 10
MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:00-11:30h Semanal

Cuidamos nuestra autoestima (M)

¿Qué es el cuidado? ¿Qué es el autoestima? A través de técnicas corporales exploraremos estos términos.

11:00-12:30h Mensual

TARDE

Cómo regularizar tu situación en España (TP)

Abordaremos las diferentes opciones legales y los pasos necesarios para regularizarse en España.

18:00-19:30h

VIERNES 11
MAÑANA

Claves y reflexiones para el acompañamiento a mujeres gitanas (TP):

Curso de formación a profesionales de la salud, educación e intervención social. Sesión 3

12:00-13:30h

TARDE

Cinefórum por el Día de la Niña "La bicicleta verde" (TP)

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

17:00-19:30h Quincenal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024



LUNES 14

MAÑANA

Mujeres digitalizadas (M)

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Bienestar emocional (M)

18:00-19:30h Semanal

Grupo de hombres por la igualdad (H)

Seguimos construyendo cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 15

MAÑANA

Caminando juntas: mujeres migrantes aprendiendo español (M)

Nos juntamos para aprender castellano de una manera diferente y divertida, a través de lecturas y visionado de documentales con perspectiva de género

11:00-12:30h Mensual

Transformando realidades a través de la Comisión de Salud Mental y Violencia de Género (TP)

Espacio de profesionales de la Red de Salud Mental dirigido a la mejora del acompañamiento social desde una perspectiva de género.

11:00-13:00h Mensual

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

10:00-12:00h Semanal

Visita exposición PhotoEspaña (TP)

Nos vamos de visita a una de las exposiciones de fotografía del certamen PhotoEspaña.

11:00-13:00h

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 17

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

10:00-11:30h Semanal



VIERNES 18

MAÑANA

Herramientas para la denuncia en casos de discriminación residencial (M)

¿Has vivido alguna situación desagradable en tu alquiler? Aprende estrategias jurídicas para defenderte de estas situaciones.

10:00-12:00h

Hombres, género y salud mental (H)

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.

12:00-13:30h Mensual

TARDE

Cinefórum "El techo amarillo" (TP)

17:00-19:30h Quincenal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024



LUNES 21
MAÑANA

Mujeres digitalizadas (M)

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Bienestar emocional (M)

Espacio para fomentar el bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

18:00-19:30h Semanal

MARTES 22
MAÑANA

Centros de salud como agentes de cambio (TP)

Red de profesionales de atención primaria para el impulso en formación y acciones en materia de igualdad y prevención de violencia machista.

14:00-15:00h Mensual

TARDE

Merendola por la igualdad (TP)

Únete a esta quedada mensual para merendar y charlar con la juventud del distrito sobre temas de igualdad, diversidad, sexualidad...

18:00-19:30h Mensual

MIÉRCOLES 23
MAÑANA

Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 24
MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:00-11:30h Semanal

II Feria de Empleo de Latina y Carabanchel (TP)

Organiza la Mesa de Empleo

10:00-14:00h

Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (TP)

¿Cómo quieres que sea el Espacio de Igualdad de tu distrito? ¿Qué cosas quieres que ocurran en él?

Nos juntamos para crear y pensar ideas, talleres y propuestas para construir juntas este espacio.

12:00-13:30h Mensual

VIERNES 25
MAÑANA

Creamos una exposición: nuestros derechos en primera persona. (M)

Creamos una exposición que entrelace vivencias personales y la historia de los derechos de las mujeres.

11:00-13:00h Mensual

Autodefensa emocional: aprendiendo a escucharme (M)

Conocer y escuchar nuestras emociones para poner límites saludables ante situaciones no deseadas

12:00-13:30h

TARDE

Inauguración exposición "Los secretos del corazón" de Anna Bonfill (TP)

Un diálogo entre la espiritualidad y el ser, llevándonos a una experiencia más allá de lo visible

18:30-19:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024



LUNES 28
MAÑANA

Mujeres digitalizadas (M)

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Bienestar emocional (M)

18:00-19:30h Semanal

Grupo de hombres por la igualdad (H)

Seguimos construyendo cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 29
MAÑANA

Autodefensa emocional: aprendiendo a poner límites (M)

Aprendemos a conocer y escuchar nuestras emociones para poner límites saludables ante situaciones no deseadas

12:00-13:30h



MIÉRCOLES 30
MAÑANA

Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 31
MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

10:00-11:30h Semanal



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu

