

TALLER MEDRAR-SE

Taller dirigido a las mujeres que quieran **Desarrollar y Empezar** una actividad, sostenible y viable.

Todos los miércoles de marzo de 17.00 a 19.00 h.

ESPACIO LANZADERA

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "DESDE EL CAFÉ RUIZ"

Por Natalia Manchado.

Martes 25 a las 18.00 h.

Población destinataria: mujeres y hombres.

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA "MUJERES EN CUBA"

Por Ela R que R.

Del 1 al 31 de Marzo

En horario de apertura del Espacio

Población destinataria: mujeres y hombres.

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

ASESORAMIENTO JURÍDICO

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

ASESORAMIENTO SOCIO-LABORAL

De lunes a viernes con cita previa

OTROS SERVICIOS

AULA ABIERTA DE LECTURA

AULA ABIERTA DE INFORMÁTICA

SERVICIO DE LUDOTECA

Si tienes bajo tu responsabilidad menores de entre tres y doce años, tenemos un servicio de **ludoteca** para que puedas asistir a las actividades propuestas.

Agentes de Igualdad de Oportunidades

M^a del Pilar Sanz Calderón

Agente de Igualdad en Moncloa – Aravaca

Telf. 91.455.04.11
sanzcmp@madrid.es

Elena Estrada Ballesteros

Agente de Igualdad en Chamberí

Telf. 91.455.04.09
estradabe@madrid.es

Espacio de Igualdad María Zambrano

C/ Andrés Mellado 44

28015 Madrid

T: +34 91 543 03 85

F: +34 91 544 03 04

E-mail: caimujermzad@madrid.es

<https://es-es.facebook.com/espacioigualdad.mariazambrano>

Horarios

Mañanas 10.00 a 14.00

Tardes 16:30 a 20.30



iMADRID!

ÁREA DE GOBIERNO
DE FAMILIA, SERVICIOS
SOCIALES Y PARTICIPACIÓN
CIUDADANA

Espacio de Igualdad María Zambrano

MARZO 2014

8 DE MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

"EQUILIBRANDO LA BALANZA: CONCILIAR, UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA"

Durante todo el mes de marzo realizaremos actividades en conmemoración al "Día Internacional de las mujeres".

JORNADA "EQUILIBREMOS LA BALANZA"

VIDEO-FORUM

Visionado de los cortos:

Proyección y debate a partir de una sección de cortometrajes que giran acerca de la necesidad de compatibilizar los ámbitos personal, laboral y social, y el reto de la corresponsabilidad en el espacio doméstico.

Viernes 14 de 10.30 a 12.00

En colaboración con las AIO de Chamberí y Moncloa-Aravaca

ESPACIO DE REFLEXIÓN: CONCILIAR, UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Viernes 14 de 12.00 a 13.30

TEATRO. "SOÑANDO A ANTÍGONA"

Grupo de teatro "Amigas del María Zambrano"
Viernes 14 a las 17.30h.

CICLO DE CINE POR LA IGUALDAD

"Ángeles con mandíbulas de hierro" Katja Von Garnie.

"Viernes 7 a las 17.30

"María querida" José Luis García Sánchez.

Viernes 21 a las 17.30

"La fuente de las mujeres" Radu Mihaileanu

Viernes 28 a las 17.30

Población destinataria mujeres y hombres

CARNAVALES POR LA IGUALDAD

Celebramos los carnavales en el mes de las mujeres. En esta fiesta daremos voz de una manera lúdica y divertida a las desigualdades de género. **¡No te lo puedes perder!**

Lunes 3 a las 17.30

TALLER DE LECTURA CRÍTICA “El Lyceum Club”

Taller para el crecimiento personal a través de la lectura. Este mes centraremos el taller en el Lyceum Club.

Martes 4, 11 y 18 de 10.30 a 12.00

MONOGRÁFICO CORREO ELECTRÓNICO

Adquiere conocimientos para gestionar tu propia cuenta de correo electrónico. Aprende a adjuntar, enviar archivos etc.

Viernes 7 de 12:30 a 13:30

MONOGRÁFICO

“BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO”

Descubre la manera más eficaz para encontrar empleo mejorando tu marca personal y actualizando las herramientas para que tu candidatura destaque sobre el resto.

Jueves 20 de 17:00 a 19.00

TALLER: “SEGURAS EN LA RED”

Decidir si recibir o no publicidad, hacer compras, sacar entradas, bloquear objetos emergentes, borrar el historial...IMPRESINDIBLE.

Viernes 21 y 28 de 12:00 a 13:30

TALLER: MEJORANDO MI IMAGEN

PROFESIONAL: LINKEDIN PARA PRINCIPIANTES

Comienza a sacarle el máximo partido a esta red de contactos profesionales.

Miércoles 12, 19 y 26 de 10.30 a 12.00

MONOGRÁFICO “LA DIGNIDAD DEL MIEDO”

Cómo aprender a reconocer la emoción y canalizarla de manera adecuada.

Miércoles 12 de 10.30 a 12.30 h.

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:

“MÁS ALLÁ DE LA QUEJA”

Cuando la queja se convierte en un hábito, aprende a romper esquemas y cambiar a un estilo más positivo que te lleve a crecer.

Lunes 17, 24 y 31 de marzo de 12.00 a 14.00

TALLER DE RELAJACIÓN

Taller corto de relajación, aprende en dos sesiones una manera sencilla para encontrar el camino al bienestar.

Grupo I: miércoles 5 y 12 de 18.00 a 19.00 h.

Grupo II: miércoles 19 y 26 de 18.00 a 19.00 h.

TALLER “DESCUBRIENDO EL TEATRO”

Taller de iniciación al mundo del teatro. Descubre la actriz que llevas dentro a través de juegos escénicos, improvisaciones, expresión corporal, etc.

Todos los lunes de 17.30 a 19.30 h.

EXPOSICIÓN

SOBRE EL “LYCEUM CLUB “

El Lyceum Club de Madrid fue fundado en 1926, por un grupo de mujeres ilustradas con el objetivo de defender la igualdad de oportunidades. Por las participantes del taller de Lectura Crítica.

Martes 25 a las 10.30 h.

Población destinataria: mujeres y hombres

EXPOSICIÓN PIONERAS EN LA SALUD MUJERES PROTAGONISTAS DE LA HISTORIA

Con esta exposición, cedida por Elena Estrada AIO del distrito de Chamberí, se quiere visibilizar a las mujeres y las aportaciones que éstas han realizado por la mejora de la sociedad en las diferentes disciplinas relacionadas con la salud.

**A partir del 3 de marzo
en el horario de apertura del centro.**

Población destinataria: mujeres y hombres.

TERTULIA

“LOS DESAYUNOS DE LAS PRIMERAS”

Espacio de encuentro, tertulia y actualidad en “nuestra” cafetería.

Todos los jueves de 10:30 a 12:00

TALLER “MUJER, SALUD Y SEXUALIDAD”

Salud, afectividad y sexualidad en las mujeres en las diferentes etapas y relaciones de nuestra vida.

Todos los jueves de 18.00 a 19.30



MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

Espacio dirigido a mujeres que quieran compartir sus conocimientos y experiencias a través de un taller, una charla, tertulia o de la manera que consideres más adecuada hacer llegar tu saber.



MONOGRÁFICO

“APRENDE A INTERPRETAR LA NÓMINA”

Charla en la que se tratarán todos los conceptos que aparecen en las nóminas.

Martes 18 de 17.30 a 19.30 .



TALLER

“HUERTO ECOLÓGICO URBANO”

Si quieres crear un huerto ecológico urbano, aquí te damos algunas claves.

Martes 4, 11, 18 y 25 de 11:00 a 12:30



TALLER DE CREATIVIDAD

Espacio creativo en el que se utilizan diferentes técnicas y materiales

Miércoles 12 y 19 de 11.00 a 13.00 h.



TALLER “TUNEA TU ROPA CON TELA”

Conoce una técnica divertida para dar un aire nuevo a tu ropa y cambiarla

Lunes 10 y 19 de 10.0 a 12.30 h.