



Espacio de Igualdad María Moliner



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

3º cuatrimestre 2021

EL PODER DE LAS DECISIONES

#elpoderdelasdecisiones

"Todavía no les es permitido a las mujeres escribir lo que sienten y lo que saben." **Rosalía de Castro** (1837- 1885).
Escritora.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática **"El poder de las decisiones"**, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO**. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Este mes os invitamos a participar y a ampliar conocimientos para mejorar la calidad de vida en actividades como una Escuela Coeducativa para padres y madres, sesiones informativas sobre Derechos de Conciliación, un taller sobre Eficiencia Energética para el Hogar o una charla informativa sobre la Regulación de la Eutanasia.

Dan comienzo nuevas actividades en la que seguro encuentras tu lugar como un grupo terapéutico para Mujeres que Viven con Dolor, Rutas Culturales conociendo Madrid y las mujeres que forman parte de su historia, actividades físicas al aire libre y en el centro, paseos... entre otras.

Continuamos con nuestras acciones por la eliminación de la brecha digital y el fomento del empleo entre las mujeres, para ello ofrecemos sesiones sobre tecnología y pautas imprescindibles para una efectiva búsqueda de empleo.

También, en septiembre, vuelven actividades de las que disfrutamos el curso anterior y que fueron muy especiales para sus participantes y para el centro como el Coro de Mujeres de Villa, Club de Lectura, Arte para Sanar o el grupo de teatro "Las Diversas" ... ¡puedes unirte a ellas!, echa un vistazo y contáctanos para reservar tu plaza.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ **Honrubia, 4** Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Escuela de Igualdad

Dirigida a las mujeres, hombres y entidades del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de promover e incrementar la participación de la población en actividades que fomenten la igualdad en todos los ámbitos de la vida del distrito; urbanismo, cultura, educación, salud, medio ambiente, asociacionismo, participación ciudadana, etc.

Escuela coeducativa para familias

#elpoderdelasdecisiones

Os presentamos una Escuela de Familias innovadora con la que pretendemos potenciar el vínculo que debe establecerse entre las escuelas y los diferentes tipos de familias que existen con el objetivo de realizar una educación inclusiva, intercultural, antirracista y con perspectiva de género. Proponemos crear estos espacios de formación, debate y reflexión que permitan compartir las diferentes inquietudes o dudas que puedan surgir en torno a la educación en igualdad o coeducación desde el ámbito familiar y escolar, así como facilitar herramientas, claves, y recursos a las familias en relación a la crianza. Está dirigida a padres y madres, pero consideramos que la invitación al profesorado a estas sesiones puede ser muy enriquecedora y productiva. ¡Anímate!

Martes desde el 21 de septiembre al 16 de noviembre. (21 y 28 de septiembre, 5, 19 y 26 de octubre, 2 y 16 de noviembre), de 18:00 a 20:00 horas.

Dirigido a padres y madres con niños y niñas en edad escolar y profesorado. Modalidad online.

Taller de Eficiencia energética para el hogar: entiende tu factura de la luz

#elpoderdelasdecisiones

En estas dos sesiones obtendremos información práctica para entender nuestra factura de la luz como para aprender qué podemos hacer para reducir el gasto y llevar a cabo un consumo más consciente. Para ello, nos visita Energía Justa, una red de voluntariado comprometida con la lucha contra la pobreza energética. www.energiajusta.org

Lunes 27 y jueves 30 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.

Dirigido a población general. Modalidad online.

Las brujas; mujeres que decidieron ser libres

#elpoderdelasdecisiones

Grupo teórico y práctico sobre la historia de la brujería, prácticas alternativas y rituales que han utilizado las mujeres a lo largo de los tiempos como senderos hacia el autoconocimiento, la sanación, el empoderamiento y la libertad. En este grupo leeremos, conversaremos e investigaremos sobre las diferentes formas en que las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las formas en las que han sido, perseguidas, señaladas y marginadas por las diferentes instituciones. Las brujas fueron mujeres libres que eligieron una vida fuera de las normas impuestas, por ello fueron señaladas y violentadas. Utilizaremos su figura para reflexionar sobre las prácticas de sanación y empoderamiento de las mujeres y aprender de ellas. ¡Descubre la bruja que hay en ti y a tus ancestas!

Miércoles alternos de 18:30 a 20:00 horas. Este mes 15 y 29 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Cineclub

#elpoderdelasdecisiones

Os proponemos un "Club de cine" para mujeres y hombres dedicado a ver películas y compartir reflexiones en torno a ellas. Cada mes os propondremos películas a las que podremos acceder de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid. Elegiremos de manera conjunta películas que nos permitan abordar y conocer la situación de las mujeres en los diferentes ámbitos y culturas, estableceremos un espacio de reflexión y diálogo tras el visionado.

"Seraphine"

Narra la vida, fuera de lo común, de la francesa Séraphine de Senlis, una mujer nacida en 1864 que fue pastora, luego ama de casa y, finalmente, pintora antes de hundirse en la locura. Comienzos de siglo XX. Séraphine Louis, de 42 años, vive en Senlis y se gana la vida limpiando casas. El poco tiempo que le sobra lo ocupa pintando. Es la mujer de la limpieza de la Sra. Duphot, que alquila un piso a Wilhelm Uhde, un marchante alemán fascinado por los pintores modernos e ingenuos. Durante una cena ofrecida por la Sra. Duphot, Wilhelm Uhde descubre un pequeño cuadro que había traído Séraphine unos días antes. Fascinado, lo compra y convence a Séraphine para que le enseñe otras obras suyas. (Filmaffinity))

Jueves 16 de septiembre de 17:30 a 20:00 horas.

Dirigido a población general. Modalidad presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Derechos derivados del nacimiento

#elpoderdelasdecisiones

En esta sesión damos a conocer los derechos que permiten a las personas trabajadoras conciliar su vida familiar, personal y laboral haciendo hincapié en la nueva normativa de la era COVID-19, tras el nacimiento de un bebé. A su vez, reflexionaremos sobre la corresponsabilidad, las políticas de conciliación, la situación laboral de las mujeres ante la maternidad y la implicación por parte de los hombres en las tareas de cuidados y responsabilidades familiares. Selecciona la sesión específica según tu régimen en la seguridad social.
Sesión 1 Régimen general: jueves 9 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.

Sesión 2 Régimen autónomas: lunes 13 de septiembre de 12:00 a 14:00 horas.

Dirigido a madres y padres que trabajan y también profesionales del ámbito social, sanitario o educativo. Modalidad online.

Charla informativa: Claves de la Ley Orgánica 3/2021, de 24 de marzo, de regulación de la eutanasia

#elpoderdelasdecisiones

En esta actividad, analizaremos las claves de esta nueva ley, el procedimiento y las garantías que han de observarse y los deberes del personal sanitario y de las administraciones e instituciones implicadas.

Jueves 23 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.
Dirigido a población general. Modalidad online.

Recorrido histórico por los derechos sexuales y reproductivos

En esta actividad vamos a echar la vista hacia atrás haciendo un recorrido histórico por la lucha y consecución de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y ver cómo el uso de anticonceptivos ha modificado los estilos de vida y, en concreto, ha influido en la historia de las mujeres. El 26 de septiembre se celebra El Día Mundial de la Anticoncepción y que mejor momento para ponernos a reflexionar sobre el tema.

Lunes 27 de septiembre de 18:00 a 20:00 horas.
Dirigido a mujeres. Presencial.

Rutas Madrid Ciudad de las Mujeres

Iniciamos un programa de rutas para mujeres y hombres por las calles de la ciudad de Madrid. Juntas descubriremos su historia y la de sus mujeres a través del saber popular y la experiencia compartida.

Cada mes realizaremos una ruta diferente por un barrio o lugar especial de la ciudad. Es una oportunidad para pasear acompañada y conocer mejor nuestra ciudad.

Ruta septiembre: Madrid industrial del siglo XX

Miércoles 29 de septiembre de 10:00 a 11:30 horas.

Dirigido a mujeres y hombres. Presencial.

Inicio: Estación de tren de Delicias. Paseo Delicias, 61.

Prevención, detección y concienciación ante la violencia de género

Violencias machistas y salud de las mujeres

#elpoderdelasdecisiones

En esta actividad, hablaremos sobre el impacto de las patologías de género, sobre todo en relación a la violencia psicológica y su repercusión en la salud de las mujeres. Mencionaremos los últimos estudios relacionados y las buenas prácticas que desde el ámbito de la salud se están llevando a cabo en esta materia.

Martes 21 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.
Dirigido a la población general. Plataforma virtual.

Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas. Sanando en RED.

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto "Empoderar-t". A través de ellas, visibilizaremos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas. Realizaremos nuestras fotos y aprenderemos diferentes técnicas para intervenirlas y editarlas como photoshop, fotobordado, pintura o collage en foto impresa.

Jueves 16, 23 y 30 de septiembre de 12:30 a 14:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ **Honrubia, 4** Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Escuela de Empoderamiento

Dirigida a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid con el objetivo de alcanzar el pleno ejercicio de los derechos de ciudadanía de las mujeres mediante el empoderamiento, entendido como mecanismo para aumentar tanto las capacidades, autoestima, autonomía, como la inclusión en todos los espacios de participación

Empoderamiento a través del arte

Coro de mujeres de Villa de Vallecas

Un estupendo espacio de introducción al canto en coro para mujeres que tienen mucho que decir y eligen no callar. Es un espacio para liberar nuestra voz, aprender a cantar y disfrutar de nuestra capacidad creativa. **Impartido por Antía Eseuve**, musicóloga, cantautora e integrante de Casa Manuela y Primas Hermanas.

Los viernes de 12:00 a 13:30 horas. Inicio 17 de septiembre. Dirigida a mujeres. Presencial.

Grupo teatro "Las Diversas"

El teatro es una herramienta para la transformación social, nos permite desarrollar la creatividad frente a los problemas sociales y encontrar formas de enfrentarlos desde el juego y el empoderamiento colectivo. A partir de diferentes técnicas teatrales exploraremos sobre nuestra propia vida, trabajaremos los principales problemas de las mujeres, analizando la estructura social, cuestionándola y transformándola.

Todos los martes de 18:15 a 20:15 horas. Este mes 7, 14, 21 y 28 de septiembre.

Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

Arte para sanarnos: música, pintura y mucho más...

Grupo de arte y creatividad dirigido a mujeres para aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan. A través de la música, la pintura y otras técnicas artísticas iniciaremos un proceso de búsqueda del bienestar, de conexión con una misma. Profundizaremos en nuestras emociones para fortalecer el autoconocimiento y desarrollar la expresividad emocional. Si quieres aumentar tu bienestar físico, mental y emocional este es tu espacio. Además, no hace falta tener ningún tipo de conocimiento artístico, ni técnico.

Miércoles alternos de 16:30 a 18:00 horas. Este mes 8 y 22 de septiembre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.

Club de lectura

¡¡Llega septiembre y con ello nuestro grupo de lectura consciente, reflexivo y feminista!! Extractos de textos, manuales, saltos literarios en cuanto a estilo y forma, ilustraciones con significado, repaso histórico y comparativos temporales sobre las ideas que transmiten las palabras. ¡Apúntate a un club de lectura diferente, divertido y abierto a propuestas conjuntas!

Martes alternos de 16:30 a 18:30 horas. Este mes 7 y 21 de septiembre. Dirigida a mujeres. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Empoderamiento ante la brecha digital, el ámbito laboral y la economía

Uso del teléfono móvil

Apúntate a esta actividad para poder utilizar tu teléfono móvil de la manera más útil, aprendiendo paso a paso y practicando conjuntamente: qué es y cómo utilizar el Smartphone, encendido y apagado, iconos de pantalla, recibir y realizar llamadas, uso de la agenda de contactos, aplicaciones de mensajería, uso de fotos y videos, conexión a internet y descarga de aplicaciones.

En estas sesiones haremos frente a la brecha digital y ganaremos la batalla a las inseguridades tecnológicas.

*Imprescindible traer cada una su Smartphone.

Martes 14 y 28 de septiembre de 16:30 a 18:00 horas.
Dirigido a mujeres. Presencial.

Grupo de acompañamiento teórico y emocional para la vida laboral

¿Incertidumbre frente a la búsqueda activa de empleo? ¿Sientes que las experiencias en tu trayectoria profesional te pesan? ¿Te gustaría tener una **red de apoyo** con mujeres en situaciones y sensaciones similares a la tuya? La situación laboral actual sumado a la brecha de género y de edad, dibuja un mapa de empleabilidad precario e impregnado de complejas experiencias. Para hacer frente a este panorama social, os proponemos un espacio abierto para la puesta en común de experiencias profesionales, así como para la puesta en práctica de técnicas básicas para la Búsqueda Activa de Empleo (currículum, portales de empleo, plataformas formativas...). ¡Apúntate a estas actividades para sentirte acompañada a nivel técnico y emocional a partes iguales!

Primer encuentro grupal. Presentación: En esta primera sesión generamos un tiempo y un espacio en el que poder expresar el momento laboral-formativo en el que nos encontramos, así como la experiencia que nos acompaña en este ámbito. A través de diferentes dinámicas grupales nos conoceremos y entrenaremos cómo identificar nuestras capacidades y aptitudes que más adelante utilizaremos enfocadas en el desarrollo de nuestra vida laboral.

Miércoles 15 de septiembre de 18:00 a 20:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial

Curriculum vitae y carta de presentación: En esta sesión conoceremos qué información debemos incluir en el cv, qué tipo de cv debo utilizar, para qué sirve la carta de presentación y qué debo tener en cuenta a la hora de elaborarla.

Miércoles 22 de septiembre de 18:00 a 20:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial

Gestión emocional frente a la brecha digital: En esta sesión. hablaremos sobre cómo la tecnología forma parte imprescindible de la Búsqueda Activa de Empleo, así como del desarrollo de muchos de nuestros trabajos. Nos centraremos en expresar cómo nos influye técnica y emocionalmente, y en intercambiar recomendaciones y claves que nos faciliten la relación con el mundo digital.

Miércoles 29 de septiembre de 18:00 a 20:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ **Honrubia, 4** Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Empoderamiento para el desarrollo personal, el cuidado del cuerpo y la salud

¡Moviendo el esqueleto!

Empezamos el curso con un nuevo grupo dedicado a la danza, el baile y la expresión corporal. Bailar es un placer que tiene múltiples beneficios para la salud de las mujeres. En esta actividad dedicaremos el tiempo a bailar y mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchando, respetando y entendiendo sus límites. Partiremos de la autoconciencia y el autoconocimiento para explorar nuestro cuerpo y dejarlo expresarse libremente.

Todos los miércoles de 10:30 a 12:00 horas. Este mes 8, 15, 22 y 29 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Paseos semanales: el poder de caminar

Nivel medio

Paseos para mujeres liderados por las mismas protagonistas. Cada mujer es protagonista de su propia historia y de sus decisiones. Después de pasar tantas horas en casa se hace necesario tomar aire y activar cuerpo y mente. En los paseos semanales que realizamos nos juntamos para decidir colectivamente los trayectos, fomentando el liderazgo y la toma de decisiones. Os proponemos que forméis parte de nuestro grupo de mujeres que salen a caminar y disfrutemos haciéndolo juntas por los parques de nuestro barrio.

Todos los jueves de 10:00 a 11:30 horas. Este mes 9, 16, 23 y 30 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

¡Decido cuidarme! Ejercicios al aire libre: paseos, gimnasia, expresión corporal, estiramientos...

Nivel básico

Las cargas laborales, familiares y sociales, junto con la pandemia y la vida sedentaria hacen que sea difícil hacer ejercicio y salir de casa. Sin embargo, es necesario mantenerse activa y cuidar nuestro cuerpo haciendo ejercicio. En esta actividad realizaremos diferentes ejercicios al aire libre combinando técnicas físicas como la gimnasia o la expresión corporal.

Todos los viernes de 10:30 a 12:00 horas. Este mes 10, 17 y 24 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Taller de estimulación cognitiva: memoria, concentración y orientación

La estimulación cognitiva es el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, como la memoria, la concentración o la orientación. En este taller pretendemos contribuir a fomentar dichas funciones de tal manera que aumente nuestra confianza en ellas y mejoren nuestras capacidades, contribuyendo en nuestro desempeño social.

Actividad de continuidad, lunes alternos de 16:30 a 18:00 horas. Este mes 6 y 20 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Grupo terapéutico sobre malestares con el cuerpo "Nuestro cuerpo no es una disculpa"

Grupo de autoestima corporal para mujeres en pérdida de peso, malestar con la imagen corporal y cualquier mujer que busque mejorar la relación con su cuerpo. Estamos acostumbradas a medir nuestra salud a partir de nuestro peso, pero ¿quién se preocupa de nuestras emociones?, ¿cómo nos sentimos cuando estamos a dieta? Cada vez nos preocupa más nuestra salud física, en este taller abordaremos nuestra salud emocional, nos acompañaremos en un viaje de auto amor hacia nuestro cuerpo.

Miércoles alternos de 16:30 a 18:00 horas. Este mes 15 y 29 de septiembre. Dirigido a mujeres que quieren querer y reconciliarse con su cuerpo. Presencial.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ **Honrubia, 4** Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Grupo terapéutico para mujeres que viven con dolor: "Dolores es nombre de mujer"

Grupo de acompañamiento para mujeres sobre salud y malestares del cuerpo. El dolor acompaña a la mayoría de mujeres, la salud de las mujeres todavía es una asignatura para nuestra sociedad. Acostumbradas a vivir con el dolor, muchas mujeres vivimos nuestros malestares y dolencias en silencio, soledad e incompreensión. En este grupo compartiremos nuestras experiencias respecto al cuerpo y la salud, porque acompañadas el dolor se lleva mejor.

Miércoles alternos de 18:30 a 20:00 horas. Este mes 8 y 22 de septiembre. Dirigido a mujeres que viven con dolor. Presencial.

Taller sobre Autoestima (2º edición)

Ven a mejorar la imagen que tienes sobre ti misma. ¿Cómo lo haremos?

- Hablando sobre qué es autoestima
- Trabajando la inseguridad
- Gestionando el miedo a ser juzgadas
- Aprendiendo a querernos de manera incondicional
- Intentando eliminar los pensamientos negativos que atormentan

¡Anímate a quererte cada día un poco más!

Actividad de continuidad, lunes alternos de 10:00 a 12:00 horas. Este mes 13 y 27 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Inteligencia emocional para la toma de decisiones

La inteligencia emocional se ha convertido en un concepto usado de manera habitual en los últimos años. Las emociones son determinantes para el desarrollo completo de una persona y nos ayudan a saber cómo enfrentarnos a nuestros problemas diarios y a adquirir un conocimiento sobre las mismas que mejore nuestra calidad de vida en general. Vamos a aprender a tomar decisiones, a entender estas decisiones en su contexto y a aprender a no culpabilizarnos. ¡Anímate y aprende cómo gestionar tus emociones!

Actividad de continuidad, lunes alternos de 16:30 a 18:00 horas. Inicio 27 de septiembre. Dirigido a mujeres. Presencial.

Grupos terapéuticos de mujeres

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres que previamente han sido atendidas de manera individual. La finalidad de estos espacios es el empoderamiento a través de compartir las experiencias vitales para favorecer el autoconocimiento y el desarrollo personal y mental. Se trabajan las emociones, las relaciones interpersonales, los roles sociales y los demás malestares de género que las mujeres nos encontramos en nuestro día a día.

Grupo de mujeres "Ave Fénix", los lunes, este mes 6, 13 y 20 de septiembre de 18:00 a 20:00 horas. Dirigida a mujeres derivadas del servicio de atención psicológica. Presencial.

Encuentros comunitarios; creando vínculos por la igualdad en Villa de Vallecas

Las Villanas, grupo comunitario de mujeres de Villa de Vallecas

Tras un año de vida del centro, muchas son las mujeres que se han acercado y han tejido diferentes redes de apoyo y colaboración entre ellas. Con este grupo queremos que esas iniciativas individuales puedan ser compartidas. Hemos creado un grupo de **WhatsApp, "Las Villanas"**, para que todas aquellas mujeres que quieran puedan participar y compartir información sobre lo que necesitan y pueden ofrecer, así como proponer actividades para realizar con otras mujeres. En este grupo también se compartirá la programación y actividades del Espacio de Igualdad María Moliner.

¡Únete a ellas! Solicita tu acceso a este grupo llamándonos al 915256958, escribiéndonos un correo a mariamoliner6madrid.es o pasándote por el centro.

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

**Espacio de Igualdad
María Moliner**

C/ Honrubia, 4 Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **[ei_mmoliner](https://twitter.com/ei_mmoliner)**
Instagram: **[espaciodeigualdadmariamoliner](https://www.instagram.com/espaciodeigualdadmariamoliner)**
Tik Tok: **[ei_mariamoliner](https://www.tiktok.com/@ei_mariamoliner)**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**



Red VIVA

Comenzamos a formar parte de este espacio de encuentro, intercambio y coordinación que facilita el trabajo integral de las distintas entidades públicas y del tejido asociativo de Villa de Vallecas.

Esta Red tiene como fin el fomento del desarrollo comunitario, facilitar un espacio de encuentro, reflexionar de manera conjunta sobre el distrito, visibilizar el tejido asociativo a través de la participación de la ciudadanía y conocer sus intereses comunitarios.

Miércoles 8 de septiembre de 12:00 a 14:00 horas.

Dirigida a profesionales. Modalidad online.

Servicio Atención Individualizada

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid. Se realiza siempre bajo cita previa.

Servicio de atención psicológica

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

Servicio de atención jurídica

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

Servicio de desarrollo profesional

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda.

Orientación en formación.

Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

Más información sobre el espacio

Facebook Espacio de Igualdad María Moliner

Twitter ei_mmoliner

Instagram espaciodeigualdadmariamoliner

Tik Tok ei_mariamoliner

Canal YouTube Espacio de Igualdad María Moliner

Página web: www.madrid.es/igualdad

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 Las **atenciones individuales** se realizarán presencialmente con todas las medidas de seguridad, también de manera telemática para las mujeres que lo prefieran. Las **actividades grupales** presenciales se desarrollan con normalidad cumpliendo y respetando el aforo y las distancias de seguridad sanitarias.

Espacio de Igualdad
María Moliner

C/ **Honrubia, 4** Villa de Vallecas
91 525 69 58
mariamoliner6@madrid.es
De lunes a viernes
10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Facebook: **Espacio de Igualdad María Moliner**
Twitter: **ei_mmoliner**
Instagram: **espaciodeigualdadmariamoliner**
Tik Tok: **ei_mariamoliner**
Canal YouTube: **Espacio de Igualdad María Moliner**