



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

El poder de las decisiones

“Una mujer sin un hombre, es como un pez sin bicicleta”.

Gloria Steinem (1934-).

Periodista y escritora estadounidense, considerada un icono del feminismo en su país. Activista de los derechos de la mujer.

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.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como Día Internacional de la No Violencia, Día Mundial de la Salud Mental, Día Internacional

de la niña, Día para salir del armario, Día por la despatologización de la transexualidad, Día Europeo contra la trata de seres humanos, Día Mundial de la Menopausia, Día de las escritoras, Día Internacional para luchar contra el bullying LGTBfóbico (#SpiritDay) y Día del Daño Cerebral Adquirido.

Como imaginario común, queremos construir entre todo el vecindario un espacio en continuo movimiento, donde podamos juntarnos para compartir nuestras distintas necesidades y vivencias personales, tanto a nivel individual, colectivo y comunitario.

Todas las actividades requieren inscripción previa y confirmación de plaza. Además, aquellas que lleven el símbolo (*) están dirigidas a toda la población; el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.

Durante este mes seguimos con las recomendaciones sanitarias por COVID-19 y todas las actividades se realizarán por medios telemáticos o de comunicación online, excepto en los casos señalados. Las actividades presenciales se irán incorporando paulatinamente y se realizarán en grupos de no más de seis personas para mantener las medidas de seguridad sanitaria.

APERTURA DEL ESPACIO Y PRESENTACIÓN DEL EQUIPO

El Ana Orantes abierto para ti.

Encuentros presenciales con diferentes temáticas dirigidos a las vecinas y vecinos del distrito de Barajas. El grupo presencial será reducido, de máximo 10 personas, consulta con nosotras para más información.

- **Teatro re-activo: Improvisación.** El viernes 1 de octubre de 17.00h a 18.30h.
- **Encuentros en fotografías.** El jueves 7 de octubre de 12.00h a 13.30h.
- **ActivaMENTE: Bienestar emocional.** Los viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre de 11.00h a 12.30h.
- ***Día de la salud mental: La salud mental es un derecho, mañana puedes ser tú.** El viernes 8 de octubre de 12.00h a 17.00h.
- **Vínculos y relaciones sanas: La magia de vincular.**
 - **Responsabilidad afectiva.** El lunes 4 de octubre de 17.00h a 18.30h.
 - **¿Mis vínculos influyen en mi salud mental?** El lunes 18 de octubre de 17.00h a 18.30h.
- ***Cuando tú sabes, tú decides. Participación ciudadana.** El lunes 11 de octubre de 17.00h a 18.30h.
- **Contando hasta 5: Escritura terapéutica.** El martes 19 de octubre de 12.00h a 13.30h.
- ***Qué veo cuando miro.** Los lunes 11, 18 y 25 de octubre, de 10.30 a 12.00h.
- ***Actividad en familia. Guerreras y listas.** El viernes 15 de octubre de 17.00h a 18.30h.
- **Juntas siempre es más fácil. Sororidad.** El viernes 22 de octubre de 17.00h a 18.30h.

- **Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor: Gimnasia cerebral.** El miércoles 27 de octubre de 10.30h a 12.00h.
- **¿De qué tiene miedo el patriarcado? Concurso de disfraces.** El viernes 29 de octubre de 18.00h a 20.00h.
- **Mindfulness y técnicas de relajación.** Los miércoles 6 y 20 de octubre de 16.30h a 18.00h.
- **Club de empleo.** Los lunes de octubre de 12.00h a 13.30h.
 - **Objetivo profesional. ¿Dónde estoy, dónde voy?** El lunes 4 de octubre de 12.00h a 13.30h.
 - **Redescubriendo mis competencias.** El lunes 11 de octubre de 12.00h a 13.30h.
 - **CV.** El lunes 18 de octubre de 12.00h a 13.30h.
 - **Cuénteme algo de usted. Entrevista.** El lunes 25 de octubre de 12.00h a 13.30h.
- **Contando hasta 5.** Los martes de octubre de 12.00h a 13.30h.
- **¡Que nos quiten lo bailao!** Los lunes de octubre de 18:30h a 20.00h.
- **Aula digital. Mujer emancipada, mujer empoderada.** Los martes de octubre de 10.30h a 12.00h.
 - **Telegram.** El martes 5 de octubre de 10.30h a 12.00h.
 - **Zoom.** El martes 19 de octubre de 10.30h a 12.00h.
 - **Drive.** El martes 26 de octubre de 10.30h a 12.00h.
- **Contando hasta 5.** Los martes de octubre de 12.00h a 13.30h.
- **Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor.** Los miércoles de 10.30h a 12.00h.

***¿Conoces el Espacio de Igualdad? Presentando al Ana Orantes.**

Durante el mes de octubre el equipo del Espacio de Igualdad Ana Orantes estará en horario de mañana presentando el recurso en mesas informativas que se situarán en diversas localizaciones del distrito de Barajas. Aprovecha para conocernos, preguntarnos o hacernos saber de qué manera podemos ayudarte. **Horario y fechas por determinar.**

COLABORACIONES CON OTROS ESPACIOS

***XIV Encuentro tejiendo redes: Mujeres rurales.**

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María Zambrano, María de Maeztu, Ana Orantes y María Telo. Este mes, hablamos sobre mujeres rurales. Quienes han sido históricamente mano de obra gratuita, invisibles en el sistema económico e institucional. Aún hoy el trabajo agrario de la mayoría de las mujeres no consta formalmente en las estadísticas: muchas no son titulares de explotación, no cotizan.

Según las Naciones Unidas, las mujeres rurales, una cuarta parte de la población mundial:

- Trabajan como agricultoras, asalariadas y empresarias.
- Menos del 20% de la propiedad de las tierras en todo el mundo pertenece a las mujeres.
- En las zonas rurales, la brecha salarial de género llega al 40%.

Te esperamos para conocer más de cerca la realidad de estas mujeres. **El jueves 28 de octubre de 17:00 a 18:30h.**

ESCUELA DE IGUALDAD

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA VIOLENCIAS MACHISTAS EN INFANCIA JUVENTUD Y FAMILIA

***Yincana por el Buen Trato.**

El 2 de octubre se conmemora el Día Internacional por la No Violencia. Para celebrarlo, realizaremos una yincana por el buen trato con el alumnado de 5º y 6º de primaria. Actividad en colaboración CEIP Calderón de la Barca. Grupo cerrado. Actividad presencial. **El viernes 1 de octubre de 09:00h a 14:00h.**

***Actividad en familia. Guerreras y listas.**

El 11 de octubre se conmemora el Día Internacional de la niña. Para celebrarlo, queremos invitaros a esta actividad en familia en nuestro Espacio de Igualdad. Edad recomendada de 6 a 12 años. Actividad presencial. **El viernes 15 de octubre de 17:00h a 18:30h.**

***Por un barrio morado. Actividades en colaboración con el Grupo Envera.**

Encuentro en el que vamos a abordar diversas temáticas desde una perspectiva de género e inclusión social en colaboración con el Grupo Envera. Grupo cerrado. Actividad presencial.

- Mercado de Trabajo y desigualdad. **Fechas por confirmar.**
- Lenguaje no sexista. Cómo nombrar a las mujeres. **Fechas por confirmar.**

SENSIBILIZACIÓN EN BUEN TRATO Y BIENESTAR RELACIONAL

Vínculos y relaciones sanas: La magia de vincular.

En este espacio de apoyo, reflexión y aprendizaje profundizaremos en nuestro patrón a la hora de relacionarnos y en las necesidades que lo mueven, con el objetivo de alcanzar una sensación de bienestar y de relacionarnos desde el enriquecimiento, la equidad y la libertad de elección. Actividad presencial.

- Responsabilidad afectiva. **El lunes 4 de octubre de 17.00h a 18.30h.**
- ¿Mis vínculos influyen en mi salud mental? **El lunes 18 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor.

En este taller compartiremos experiencias para reflexionar sobre la importancia del autocuidado y de qué manera podemos entrenar este aspecto en nuestro día a día. Es un taller en el que buscaremos aprender de la sabiduría del grupo y así empoderarnos como mujeres tomando las riendas de nuestra vida de forma activa. Taller presencial. **Los miércoles de 10.30h a 12.00h.**

¿Cómo te diría yo? Comunicación asertiva.

El lenguaje es la herramienta para el entendimiento y la comprensión de nuestras emociones, pensamientos y del resto de personas que nos rodean. Para manejarnos y lograr una verdadera comunicación efectiva, es fundamental que exista una coherencia entre nuestro discurso interno, nuestra comunicación no verbal y nuestro discurso externo ya que, en comunicación, la forma marca la diferencia. ¡Legitimemos nuestro discurso juntas! Posibilidad de actividad presencial. **Los miércoles de octubre de 18.30h a 20.00h.**

SENSIBILIZACIÓN EN IGUALDAD

Mi cuerpo, mis normas.

Como mujeres, muchas veces hemos sentido que nuestro cuerpo ha sido invadido, no lo sentimos como algo nuestro sino como algo sobre lo que otras personas pueden opinar o decidir, ¿Qué cosas nos hacemos en el cuerpo por imposición? ¿Realmente decidimos nosotras lo que queremos sobre nuestro cuerpo o nos dejamos llevar por las comparaciones con otros cuerpos? **El martes 5 de octubre de 18.30h a 20.00h.**

Cuando tú sabes, tú decides. Participación ciudadana.

La información es necesaria para que podamos entrenar la toma de decisiones. La presencia de las mujeres en la toma de decisiones a nivel social todavía es escasa, y la información es necesaria para poder apostar por el bienestar social ¿Conoces las herramientas de las que disponemos para ejercer nuestro derecho a la participación ciudadana? Ven a compartirlas. **El lunes 11 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

Meditando con Arte: ¿LGBTI-qué?

Con este monográfico queremos dar a conocer varios días conmemorativos que tenemos este mes relacionadas con los derechos de las personas LGTBI. Por eso queremos proponer que la reflexión grupal, propia del taller, este día gire en torno al término LGTBI. ¿Qué significa? ¿A qué se refiere cada sigla? ¿Por qué es importante hablar de ello? Son algunas de las cuestiones que nos plantearemos. Además, pondremos en común lo que nos hace sentir expresándonos a través del dibujo. **El lunes 25 octubre de 12.00h a 13.30h.**

Contando hasta 5: Escritura terapéutica.

¿Te gusta escribir? ¿te gustaría sacar lo que tienes dentro de forma creativa? Conmemoramos el 18 de octubre Día de las escritoras con este taller monográfico en el que habrá diferentes propuestas para hacer escritura terapéutica, así podremos canalizar nuestras emociones y pensamientos generando diferentes narraciones. Actividad presencial. **El martes 19 de octubre de 12.00h a 13.30h.**

La importancia de mi voz: Narrando historias.

El 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia. Vamos a recordar ese momento vital. Los miedos, las incertidumbres y la vivencia individual de cada mujer. Casi siempre, de lo que se nos cuenta, a nuestra experiencia personal...hay un mundo. ¿Qué estereotipos se asocian a este proceso? ¿Qué componentes de género identificamos en ellos? y ¿qué consecuencias tienen sobre el imaginario de las mujeres?. En colaboración con la Residencia Don Bosco. Grupo cerrado. Actividad presencial. **El martes 19 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

Juntas siempre es más fácil. Sororidad.

¿Cuántas veces en tu vida una mujer te apoyó, te consoló, te enseñó, escuchó y te recogió? Vamos a desmontar mentiras descubriendo qué es la sororidad entre mujeres. ¡Ven a vivirla con nosotras! Actividad presencial. **El viernes 22 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

ActivaMENTE: ¿Quién escribió qué? Escritoras.

¿Jugamos juntas? ¿Cuánto sabes de escritoras hispanohablantes? Juntas aprenderemos quiénes son, qué escribieron y por qué sus pasos fueron importantes. Actividad presencial. **El viernes 29 de octubre de 11.00h a 12.30h.**

¿De qué tiene miedo el patriarcado? Concurso de disfraces.

Se acerca Halloween y queremos darle un giro a la fiesta. ¿Te gusta disfrazarte? ¿Crear tus propios disfraces? Sorpréndenos con aquel disfraz que crees que espantaría al patriarcado. Actividad presencial. **El viernes 29 de octubre de 18.00h a 20.00h.**

Qué veo cuando miro.

La narración de las historias no es neutra ni objetiva, siempre tenemos un punto de vista que suele partir desde la perspectiva personal, aunque seamos capaces de empatizar con otras visiones. Éste es un grupo de debate, para analizar lo que nos rodea e intercambiar opiniones. Este mes, empezaremos con las series de televisión. Actividad presencial. **Los lunes 11, 18 y 25 de octubre, de 10.30 a 12.00h.**

La importancia de mi voz: Narrando historias.

Detrás de una mujer siempre hay una gran historia. ¿Te emocionaste alguna vez con Escarlata O'hara, Fortunata y Jacinta o la Regenta? ¿Alguna vez te has descubierto sintiéndote en la piel de un personaje? ¿Y si te proponemos que des espacio a tu propia voz para contarnos el personaje de tu vida? Nuestro tiempo y nuestro camino está necesariamente construido de personas, lugares, emociones, recuerdos, olores, sabores y un rico mundo interior al que podemos darle voz y espacio. Estamos deseando descubrir contigo cada aprendizaje que tu tiempo te regaló. En colaboración con la Residencia Don Bosco. Grupo cerrado. Actividad presencial. **Los martes de octubre de 17.00h a 18.30h.**

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

ARTE Y EMPODERAMIENTO

Teatro re-activo: Improvisación.

Taller de teatro e improvisación en el que a través de diferentes juegos nos iniciaremos en el mundo de la improvisación y conoceremos diferentes técnicas. Saca tu parte más teatrera a relucir y ven a divertirte con nosotras. Taller presencial. **El viernes 1 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

Encuentros en fotografías.

¿Te gusta la fotografía? En este taller compartiremos nuestro imaginario común como mujeres, a través de imágenes. Es un taller para todos los niveles, no es necesario tener ningún conocimiento previo sobre fotografía, y el único material que vas a necesitar es la cámara de tu móvil. Podremos aprender unas pocas técnicas básicas de fotografía y, sobre todo, divertirnos en un ambiente donde nos acompañamos y compartimos miradas. Taller presencial. **El jueves 7 de octubre de 12.00h a 13.30h.**

Música terapéutica: La vida de Whitney Houston

Todos los meses reservamos un espacio para profundizar en la vida de una artista en el ámbito musical que nos resulte interesante, que haya sido célebre por algún motivo o a la que queramos darle visibilidad. En este mes de octubre nos vamos a detener a desgranar y analizar la vida de la estadounidense Whitney Houston, la artista femenina más galardonada de todos los tiempos. **El día 21 de octubre de 18.30h a 20.00h.**

Meditando con arte: La práctica del Zentangle.

Nos regalamos este tiempo para relajarnos dibujando. Durante el taller vamos a usar la técnica de dibujo con tangles, o patrones estructurados, que te sorprenderá por lo fácil que es de aprender y lo hermosas que son tus creaciones. **Los lunes de octubre de 12.00h a 13.30h.**

Música terapéutica.

La música puede ser una herramienta muy potente para favorecer estados de relajación, facilitarnos la desconexión en el día a día y para potenciar nuestra imaginación. En este espacio experimentaremos juntas a través de todas sus facetas y posibilidades. ¡Prepara los cascos y a disfrutar! **Los jueves de octubre de 18.30h a 20.00h.**

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

Mindfulness y técnicas de relajación.

¿Quieres conocer los beneficios de la atención plena o mindfulness para gestionar el estrés y conocer técnicas de relajación? Estas prácticas pueden aportar muchos beneficios en nuestro día a día, es un entrenamiento fácil de llevar a cabo en cualquier momento y que nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones, despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras. Taller presencial. **Los miércoles 6 y 20 de octubre de 16.30h a 18.00h.**

Buenos hábitos para cuidarme y quererme mejor: Gimnasia cerebral.

¿Te apetece pasar un momento divertido poniendo a prueba tu coordinación mente-cuerpo? Conmemoramos el 26 de octubre, Día del Daño Cerebral Adquirido, con este taller en el que pondremos sobre la mesa la importancia de cuidarnos manteniendo activo nuestro cerebro y probaremos divertidos juegos de gimnasia cerebral. Taller presencial. **El miércoles 27 de octubre de 18.30h a 20.00h.**

¡Que nos quiten lo bailao!

En este taller vamos a ir aprendiendo poco a poco las cuatro sevillanas, expresando nuestras emociones mediante este baile tan tradicional, ¡para poder ir a la Feria de Sevilla con mucho arte! Imprescindible ropa cómoda. **Los lunes de octubre de 18:30h a 20.00h.**

Conectando con tu cuerpo.

Actívate y conecta con tu cuerpo a través del baile. Además, realizaremos ejercicios suaves para ponernos en marcha de forma progresiva, así como estiramientos y relajación para volver a la calma. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia. **Los martes de octubre de 18.30 a 20.00h.**

Gestión del Tiempo. Mi tiempo, mi vida.

¿Has tenido alguna vez la sensación de no organizar bien tus tiempos? La gestión de nuestros tiempos conlleva gran carga de género. ¿Qué estereotipos existen sobre la obligatoriedad de manejar esta variable bien por ser mujer? ¿Sientes sobrecarga emocional cuando reflexionas sobre el tema? Vamos a quitarle hierro y a aprender algunos trucos al respecto. Posibilidad de actividad presencial. **Los jueves de octubre de 10.30 a 12.00h.**

FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

Mujeres y Salud: Fibromialgia.

La fibromialgia es una enfermedad crónica que se manifiesta con mayor prevalencia entre las mujeres. Su presencia merma con gran intensidad la calidad de vida de quienes la sufren, además, el desconocimiento que todavía existe en torno a ella dificulta su gestión en todos los aspectos. En este espacio pondremos en el centro nuestras vivencias en torno a esta problemática con el objetivo de crear una red de apoyo que nos permita transitar por ella sintiéndonos acompañadas. **Los lunes 4 y 18 de octubre de 17.00h a 18.30h.**

ActivaMENTE: Bienestar emocional.

Taller de juegos, humor y agilidad mental contra el bloqueo emocional. Juntas queremos generar redes de apoyo, romper con nuestros bucles mentales e identificar nuestros malestares de género. Actividad presencial. **Los viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre de 11.00h a 12.30h.**

*Todas con la Salud Mental. La salud mental es un derecho, mañana puedes ser tú.

Conmemoramos el Día de la Salud Mental, celebrado el domingo 10 de octubre, con este encuentro lúdico comunitario elaborado a partir del grupo de trabajo de Salud Mental y Género del distrito de Barajas, con el objetivo de visibilizar la salud mental y asegurar la igualdad de acceso a la misma por parte de hombres y mujeres en toda su diversidad. **El viernes 8 de octubre de 12.00h a 17.00h.**

¿Qué veo en mi reflejo? Autoestima y salud mental.

El 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental. Vamos a reflexionar sobre cómo cuidamos las mujeres nuestros espacios de salud mental y las consecuencias que tiene sobre nuestras vidas. Desmitifiquemos las enfermedades mentales. Actividad presencial **El jueves 14 de octubre de 17.00h a 18:30h.**

Autoestima: Esta soy yo, me quiero, me acepto y me respeto.

¿Quién eres? ¿Cuánto te quieres? En este encuentro entre mujeres profundizaremos y reflexionaremos juntas sobre los diferentes factores que influyen en nuestro autoconcepto y en los juicios que hacemos sobre nosotras mismas. ¿Son innatos o los aprendemos?, ¿son rígidos o permiten cambios? ¿Tenemos las mujeres una manera diferente de movernos en todo esto? ¿Por qué? Además, a través de ejercicios prácticos, potenciaremos cambios que nos sirvan para vivir de una forma más plena y satisfactoria. Actividad presencial. **Los jueves de octubre de 17.00h a 18:30h.**

Contando hasta 5: manejo de las emociones.

En este taller buscaremos estrategias de manejo del estrés y las emociones, y compartiremos cómo podemos hacer para potenciar nuestro bienestar. Además, reflexionaremos sobre diversas violencias que nos provocan malestares cotidianos a las mujeres. Taller presencial. **Los martes de 12.00h a 13.30h.**

Manejo del estrés y las emociones.

¿Alguna vez te has parado a pensar en la importancia del autocuidado? En este taller trabajaremos sobre nuestro diálogo interno y usaremos ejercicios de inteligencia emocional para aplicar en nuestro día a día. En colaboración con la Residencia Don Bosco.

Grupo cerrado. Fechas y horario pendientes de confirmación.

DESARROLLO PROFESIONAL

Club de empleo.

Las redes de apoyo social en el proceso de búsqueda de empleo, son sin duda una de las estrategias más eficaces para conocer la realidad del mercado laboral actual; los recursos formativos y comunitarios a nuestro alcance; y encontrar un entorno seguro donde compartir inquietudes. El Club de Empleo pretende generar un espacio de encuentro sororo en el que poner en común con otras mujeres nuestra realidad y legitimar las emociones que nos provoca la búsqueda activa de empleo. Vamos a ayudarnos juntas a identificar de forma consciente nuestras capacidades y competencias laborales. **Los lunes de octubre de 12:00h a 13:30h.**

- **Objetivo profesional. ¿Dónde estoy, dónde voy?:** “Estoy buscando empleo”. ¡Perfecto! Vamos a averiguar de dónde vienes y dónde quieres dirigirte juntas. Porque para identificar la dirección, ayuda conocer el lugar del que venimos. **El lunes 4 de octubre de 12:00h a 13:30h**
- **Redescubriendo mis competencias:** Nuestro recorrido laboral y personal hace que en ocasiones aprendamos sin ser conscientes de lo aprendido. El momento de búsqueda de empleo, es el mejor espacio para realizar una profunda reflexión sobre ¿qué sé hacer? y ser así capaz de volcarlo posteriormente en las herramientas de búsqueda y defender nuestras competencias con convicción. **El lunes 11 de octubre de 12:00h a 13:30.**
- **CV:** La herramienta estrella en la búsqueda activa de empleo es nuestro CV. Supone la carta de presentación de nuestro perfil laboral y el resumen de la experiencia acumulada. ¿Quieres

8

aprender algunos trucos para elaborarlo?. **El lunes 18 de octubre de 12:00h a 13:30h**

- **“Cuénteme algo de usted”. Entrevista:** ¿Qué podemos encontrarnos en la entrevista laboral? ¿Qué información busca la persona que realiza la selección? La entrevista laboral puede generar momentos de nerviosismo. Ser nosotras mismas y controlar las emociones, pueden ser alguna de las claves para que todo salga como esperamos. Ven a compartir tus propias experiencias y a recopilar herramientas de enfrentamiento a esas situaciones. **El lunes 25 de octubre de 12:00h a 13:30h**

AMPLIANDO CONOCIMIENTOS DIGITALES

Aula digital: Mujer emancipada, mujer empoderada. Telegram.

¿Conoces Telegram? La aplicación chat más segura. No dudes en venir con nosotras a nuestro aula digital para aprender las ventajas de saber utilizar esta app. **El martes 5 de octubre de 10:30h a 12:00h.**

Aula digital: Mujer emancipada, mujer empoderada. Zoom.

¿Controlas las videollamadas a través de Zoom? Ven con nosotras al aula digital y aprende a utilizar Zoom, emancipándote de la necesidad de orientación externa. **El martes 19 de octubre de 10:30h a 12:00h.**

Aula digital: Mujer emancipada, mujer empoderada. Drive.

¿Has oído hablar de “la nube digital”? Existen bastantes alternativas de uso de memoria on line en la red. Ven con nosotras a conocer cómo funciona la proporcionada por Drive y maneja un espacio virtual donde guardar y compartir todos tus archivos. **El martes 26 de octubre de 10:30h a 12:00h.**

TALLERES ASESORÍA JURÍDICA

Jurídicamente hablando: Custodia de los menores.

A la hora de divorciarte o separarte de tu pareja, tanto si te casaste como si no, es muy importante regular las medidas que van a repercutir en tus hijos. En este taller explicaremos las diferencias que existen entre custodia compartida y monoparental, ventajas e inconvenientes, siempre pensando en el interés de los menores. **El viernes 1 de octubre de 10:30h a 11.30h.**

COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

- Asociación Ideorama.
- Asociación ENVERA.
- Barajas Comunitario.
- CEIP Calderón de la Barca.
- Centro de Atención Social de Barajas.
- Centros de Mayores Barajas.
- Centro Madrid Salud Barajas.
- Colegio Gaudem.
- COPIA. Comisión de Participación de la Infancia y la Adolescencia.
- Educadoras Sociales del Distrito.
- IES Alameda de Osuna.
- Oficina de Información Juvenil.
- Punto E.
- Proyecto QuedaT.
- Residencia Don Bosco.
- CMS ´S Hortaleza.
- CRPS Barajas.
- Madrid Salud.
- Servicio PAD.
- Servicios Sociales de Barajas.

DISPONIBILIDAD DE AULAS

- Centro Madrid Salud.

EXPOSICIONES: Todas las exposiciones pueden visitarse en horario de apertura del centro.

Mujer y pintura: galería fotográfica.

Recopilación de obras elaboradas por mujeres entre los siglos XVI y XX a nivel internacional. Únete a realizar un viaje a través del tiempo y de las diferentes creaciones artísticas de mujeres que dejaron su huella.

SERVICIOS DE 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 trabajar 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.

*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

10

Horario de atención:

Lunes a viernes de 10:00h a 14:00h
y de 16.30h a 20.30h.

Para solicitar cita previa:

Puedes hacerlo por teléfono:
690 069 084 / 91 525 66 81

o en el email:
anaorantes6@madrid.es