



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

### 3º cuatrimestre 2021 EL PODER DE LAS DECISIONES

#elpoderdelasdecisiones

*"En vista de lo visto me desvisto, me desnudo a mí misma y me mantengo, me encanta este tener lo que no tengo."* Gloria Fuertes (1917-1998). Poeta española de la Generación del 50.

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 salud y calidad de

vida en actividades como yoga, los paseos, actividad física al aire libre o danza y expresión corporal.

Dan comienzo actividades que ya son antiguas conocidas y queridas como el Coro de mujeres de Villa de Vallecas, la percusión japonesa Taiko o nuestras visitas culturales. En esta ocasión conoceremos el Museo de América.

Ofrecemos espacios de debate y para la ampliación de conocimiento e información feminista como el Ciclo sobre Violencias Machistas y Derechos Humanos, el taller Degeneradas para conocer qué es el feminismo y qué propuestas ofrece ante la desigualdad entre mujeres y hombres, información sobre los derechos de conciliación ante el nacimiento y posterior cuidado de un bebé o un espacio para la resolución de dudas jurídicas ante situaciones de violencia de género para mujeres migrantes.

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 octubre, continúan actividades de las que disfrutamos el mes anterior como el 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.

### Sesión informativa sobre cuestiones relacionadas con mujeres migrantes; protección internacional, extranjería y atención social.

Las profesionales del Espacio de Igualdad entendemos que es muy importante formarnos en todo lo relativo a mujeres migrantes, para poder ser parte activa en cuanto a los problemas que las afectan y desde nuestra responsabilidad como servicio público. Por ese motivo, contactamos con CEAR para recibir esta formación mixta, para profesionales y mujeres migrantes y refugiadas.

En colaboración con CEAR, ofertamos:

1º parte de la sesión: Ofrecer a profesionales del ámbito social, educativo y sanitario información y orientación básica a sobre protección internacional, extranjería y atención social a personas migrantes y refugiadas. Conoceremos cuestiones relacionadas con el ámbito social, legal, laboral, de derechos y deberes de personas extranjeras, etc.

2º parte de la sesión: dirigida a profesionales junto a personas migrantes y refugiadas ofreciéndoles información y orientación en base a su situación personal, orientando sus demandas hacia los servicios y recursos adecuados.

**Viernes 29 de octubre de 10:00 a 14:00 horas.**  
Plataforma online.

**1º parte de 10:00 a 12:00 para profesionales de ámbito social, educativo y laboral**

**2º partes 12:00 a 14:00 para profesionales y personas migrantes o refugiadas**

### Trámites y gestiones tras el nacimiento de un bebé (3º edición)

Los trámites necesarios tras el nacimiento de un bebé son un engorro. En esta sesión explicaremos y resumiremos todas las gestiones necesarias tras el nacimiento: inscripción en el registro civil, permiso de nacimiento, empadronamiento, comunicación a la empresa, gestiones en la seguridad social y el centro de salud, prestaciones económicas, recursos de ayuda, etc. Explicaremos con detalle a qué Administración hay que acudir, la documentación a presentar y los plazos establecidos. Para que te despreocupes y puedas dedicarte a la crianza los primeros días de su vida.  
**Viernes 15 de octubre de 10:00 a 12:00 horas.**  
**Dirigido a mujeres embarazadas y sus parejas.**  
Plataforma virtual.

### Escuela teórico-práctica sobre Feminismo

Ciclo de dos talleres teórico prácticos para entender mejor las propuestas feministas para la transformación social. En estas sesiones aprenderemos conceptos básicos de la teoría de género para comprender mejor las desigualdades que se dan entre hombres y mujeres qué propone el feminismo ante esto. Es una actividad dirigida a toda la población que no requiere de conocimientos previos.

**Jueves 7 y 21 de octubre de 12:30 a 14:00 horas.**  
Dirigido a población general. Presencial.

### Las mujeres en los procesos migratorios y coloniales

#### Visita al Museo de América

Este mes empezamos a conocer y visitar otros lugares de la ciudad de Madrid, aprovechando que el 12 de octubre se celebra el Día de Hispanidad, queremos hacer una visita cultural al Museo de América poniendo en el centro del discurso el papel de las mujeres en los procesos migratorios y coloniales desde un enfoque interseccional y señalando las violencias

**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**



específicas que vivieron en esa época y en sus territorios concretos. También veremos cómo esta historia ha tenido consecuencias en la sociedad actual y en los discursos de odio y racistas actualmente vigentes.

Jueves 14 de octubre de 16:30 a 18:30 horas en el Museo de América en la avenida de los Reyes Católicos, 6, 28040 Madrid. Dirigido a mujeres y hombres. Actividad realizada en colaboración con el Espacio de Igualdad Dulce Chacón.

### **Escuela coeducativa para familias**

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.

### **Conectando cuerpo y mente “Día Mundial de la Salud Mental”**

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema elegido “Salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú”, y para ello ofrecemos a las mujeres del distrito una actividad de autocuidado como acto importante para nuestra salud mental y ofreciendo herramientas para integrarlo en el día a día. Será una actividad al aire libre de actividad física,

estiramientos, relajación a través de la toma de contacto y conciencia con nuestro cuerpo y mente.

Jueves 7 de octubre de 10:00 a 12:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial en el Parque de Mayorazgo.

### **Mitos sobre la salud sexual y reproductiva de las mujeres a partir de los 50 “Día Internacional de la Menopausia”**

El 18 de octubre se celebra el Día Internacional de la Menopausia y queremos aprovechar la oportunidad para trabajar sobre la salud sexual y reproductiva intentando desmitificar las creencias que tenemos arraigadas respecto a las mujeres en la etapa de la menopausia. Veremos los mitos que se han creado a su alrededor tomando conciencia de su proveniencia y el calado que tienen sobre nuestras propias ideas y vidas. Trabajaremos a su vez sobre la visibilización y el conocimiento de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

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

### **Encantadas de conocernos: Programa “Entre Mujeres” de Médicos del Mundo y Espacio de Igualdad**

En nuestro objetivo de presentar el Espacio de Igualdad al máximo de población posible, concertamos visitas de presentación acercando información y el recurso a personas que tienen difícil acceso por diferentes motivos. Este tipo de encuentros con entidades y sus personas destinatarias nos facilitan la coordinación y apoyan nuestro trabajo en red, un trabajo fundamental para la consecución de nuestro objetivo de hacer Madrid una ciudad más igualitaria. En esta ocasión nos visitan las profesionales de MdM centraremos nuestra visita especialmente en dar a conocer el área jurídica del espacio.

Miércoles 20 de octubre de 11:30 a 12:30 horas. Dirigida a mujeres del programa “Entre Mujeres”

**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**



de Médicos del Mundo. Presencial en el Espacio de Igualdad.

### **Espacio para la resolución de dudas jurídicas sobre situaciones de violencia de género en mujeres migrantes**

El programa Entre Mujeres de Médicos del Mundo está compuesto por mujeres de la ciudad de Madrid y liderado por mujeres denominadas agentes de cambio. Ellas son quienes informan y asesoran a mujeres en situaciones de prostitución, mutilación u otro tipo de violencias. En este espacio con la abogada, resolverán dudas jurídicas en torno a la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género, conocerán servicios públicos y privados a quién derivar dependiendo de las violencias vividas y se hará especial hincapié en la situación de mujeres migrantes.

**Miércoles 20 de octubre de 12:30 a 14:00 horas.**  
Dirigida a mujeres del programa "Entre Mujeres" de Médicos del Mundo. Presencial.

### **Leyendo las edades de la vida. Día de las Escritoras**

Nos unimos a la Biblioteca Nacional de España en la celebración del VI Día de las Escritoras con el lema "Leer las edades de la vida" y, aprovechamos esta oportunidad, para invitarte a homenajear a diferentes autoras a través de un recorrido intergeneracional en el que descubriremos cómo el contexto social a lo largo de la historia ha influido a las mujeres escritoras en la manera de narrar y de presentar el papel de los personajes femeninos. ¡Apúntate y conoce a Virginia Woolf, Virginie Despentes, Isabel Allende, Gioconda Belli, Andrea Abreu y Cristina Morales, entre otras!

**Martes 19 de octubre de 16:30 a 18:00 horas.**  
Dirigida a mujeres y hombres. Presencial.

### **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 ancestras!

**Miércoles alternos de 18:30 a 20:00 horas. Este mes 13 y 27 de octubre. Dirigido a mujeres. Presencial.**

### **Cineclub**

#### **#elpoderdelasdecisiones**

Continuamos con nuestro "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.

#### **"La Boda de Rosa"**

A punto de cumplir 45, Rosa se da cuenta de que ha vivido siempre para los demás y decide marcharse, dejarlo todo y apretar el botón nuclear. Quiere tomar las riendas de su vida y cumplir el sueño de tener un negocio propio. Pero pronto descubrirá que su padre, sus hermanos y su hija tienen otros planes, y que cambiar de vida no es tan sencillo si no está en el guion familiar (Filmaffinity)

**Jueves 28 de octubre de 18:00 a 20:30 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**



## Prevención, detección y concienciación ante la violencia de género

### Ciclo Violencias machistas y derechos humanos

Se desarrollará de octubre de 2021 a enero de 2022 con dos sesiones mensuales, en la primera sesión de cada mes, el abordaje será teórico-experiencial y en la segunda nos aproximaremos desde un enfoque jurídico y de derechos humanos. Reflexionaremos desde el marco conceptual pero también desde lo cotidiano, visibilizando tanto los recursos institucionales de protección y garantía de derechos, como las herramientas colectivas feministas que tenemos para detectar y prevenir las violencias machistas. Este ciclo será impartido por profesionales del Espacio de Igualdad y por personas profesionales expertas en diferentes materias.

Sesión 1 Heteropatriarcado y violencias.

Sesión 2 Derechos socio laborales de las mujeres víctimas de violencia de género.

Sesión 3 Violencia sexual.

Sesión 4 Trata y explotación sexual.

Sesión 5 Ciber violencias.

Sesión 6 Coeducación para prevenir violencias machistas.

Sesión 7 Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Sesión 8 Violencias machistas y salud de las mujeres.

Martes 19 de octubre, 2, 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre de 2021, 11 y 25 de enero y 8 de febrero de 2022 de 10:00 a 12:00 horas. Actividad dirigida a profesionales del Programa de Prevención e inserción social de las familias en situación de exclusión social de Villa de Vallecas.

\*Posibilidad de certificado de participación en el ciclo.

## 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. Este mes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre. Dirigido 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 5, 12, 19 y 26 de octubre.

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

**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**



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 6 y 20 de octubre. Dirigida a mujeres. Modalidad presencial.**

### Club de lectura

¡¡Continúa 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 5 y 19 de octubre. Dirigida a mujeres. Presencial.**

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

### Programa de empoderamiento ante el empleo para mujeres con Fundación Mujeres

Espacio en el que se da apoyo y acompañamiento a todas las mujeres participantes a través de un itinerario de formación en el que nos centraremos en:

- Entrenar las competencias y habilidades para mejorar la empleabilidad.
- Mejorar las competencias digitales para el empleo.
- Analizar el proceso de búsqueda de empleo.
- Optimizar las estrategias de búsqueda de empleo.

El desarrollo del programa cuenta con una parte práctica con el uso de tabletas cedidas por el Espacio de Igualdad a las participantes. Es una actividad realizada en colaboración con Fundación Mujeres, quienes ajustarán cada proceso personal a las sesiones colectivas a través de una asesoría individual que se realizará antes del comienzo del taller grupal. Se facilitará un certificado de asistencia. ¡Apúntate y no te quedes sin plazas!

**Martes y jueves de 10:30 a 13:30 horas. Inicio 14 de octubre, 19, 21, 26, 28 de octubre, 2, 4, 11 y 16 de noviembre. Dirigido a mujeres. Presencial.**

### 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 12 y 26 de octubre de 16:30 a 18:00 horas. Dirigido a mujeres. Presencial.**

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

### Yoga

Al practicar yoga con regularidad se consigue aumentar la fuerza, la flexibilidad y la armonía interior, bajar los niveles de estrés y de ansiedad. Al ser una actividad física, el yoga incrementa nuestro nivel de seguridad corporal ya que nos

**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**



permite conocer nuestros puntos más fuertes para potenciarlos y reconocer aquellos en los que debemos trabajar.

Turno de mañana, lunes alternos de 10:30 a 12:00 horas. Este mes 4 y 18 de octubre.

Turno de tarde, jueves alternos de 16:30 a 18:00 horas. Este mes 14 y 28 de octubre.

### **iMoviendo 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 6, 13, 20 y 27 de octubre. 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 7, 14, 21 y 28 de octubre. Dirigido a mujeres. Presencial.

### **iDecido 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 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre. Dirigido a mujeres. Presencial.

### **Curso de percusión japonesa Taiko**

Isabel Romero, pionera del Taiko en España, nos ofrece este curso de percusión con el objeto de compartir la energía y la alegría del Taiko y para disfrutar de sus enormes beneficios, respetando que somos diferentes y potenciando lo que nos une. En este curso se dará importancia al uso del cuerpo, a la musicalidad, a la mente de principiante y al trabajo en equipo. Con este curso aprenderemos las bases de la técnica Taiko y construiremos nuestro propio instrumento. Si te interesa la música y la percusión, no dudes en apuntarte. Jueves alternos de 18:30 a 20:00 horas, 7 y 21 de octubre, 4 y 18 de noviembre, 2 y 16 de diciembre de 2021. Dirigido a mujeres. Presencial. Impartido por la maestra experta: Isabel Romeo ¡Conócela!  
[www.isabelromeotaiko.com](http://www.isabelromeotaiko.com)

### **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

**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](mailto: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](#)



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 4 y 18 de octubre. Dirigido a mujeres. 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 11 y 25 de octubre. 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 13 y 27 de octubre. Dirigido a mujeres que quieren querer y reconciliarse con su cuerpo. 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. Este mes 11 y 25 de octubre. 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 4, 11 y 25 de octubre 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 de WhastApp Comunitario de Mujeres de Villa de Vallecas**

Las Villanas nace con el objetivo de "Generar un espacio digital seguro y sororo de colaboración y creación de red entre mujeres que quieren compartir vida y experiencia con otras mujeres disminuyendo así su soledad y aumentando su seguridad, bienestar y autoestima.

¿Qué me aporta la participación en el grupo?

**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**





- Disfrutar de un espacio digital seguro junto a otras mujeres con las que generar red y amistad
- Conocer de primera mano y participar en iniciativas propuestas por otras mujeres que viven cerca de mí
- Acceder a bienes materiales o alimentos que otras mujeres quieren regalar/donar.
- Conocer de primera mano la programación del Espacio de Igualdad María Moliner.
- Recibir apoyo o ayuda por otras mujeres en un momento de necesidad o imprevisto; realizar una compra/gestión/recado, apoyo puntual para cuidado de una persona dependiente,

#### ¿Qué puedo aportar al grupo?

- Compartir iniciativas de ocio, actividad física, culturales u otras para realizarlas con otras mujeres.
- Ofrecer bienes materiales o alimentos que ya no necesito para otras mujeres que puedan necesitarlo.
- Ofrecer apoyo a mujeres que solicitan una ayuda puntual generada por un imprevisto o necesidad mayor.

#### Es imprescindible para acceder al grupo:

- Estar dada de alta en el centro
- Firmar el consentimiento para tu inclusión en el grupo

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

#### Red Doble V

Doble V, es un proyecto multidisciplinar para jóvenes en el Distrito de Villa de Vallecas con el fin de prevenir situaciones de riesgo entre los/as jóvenes del distrito, acercando los recursos y creando nuevas acciones para las necesidades

detectadas en las intervenciones. Se realizan diversas actividades con jóvenes de los diferentes institutos de Villa de Vallecas. Los temas que trabajamos son: Violencia Sexual, Diversex, Las Culturas de tu Vida, No hagan sus Apuestas, Ama y Cuida tu Barrio, Residuos Cero. Dichas actividades se realizan dentro de las horas de recreo 1 vez por mes. Este año, debido a la pandemia **Viernes 15 de octubre de 12:00 a 14:00 horas. Dirigida a profesionales. Modalidad online.**

#### 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 13 de octubre de 12:00 a 14:00 horas. Dirigida a profesionales. Modalidad presencial.**

## 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

**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](mailto: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](#)



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](http://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](mailto: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