



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“Mientras haya una mujer sometida, nunca seré una mujer libre” Audre Lorde, escritora afroamericana, feminista, lesbiana y activista por los derechos civiles.

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 a probándose 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.

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

Puedes solicitarla por teléfono: 91 428 11 85


o en el email: caimujermm@madrid.es

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia el 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 todos nuestros talleres permanentes a trabajar la sensibilización frente a la violencia machista.

Espacio abierto a toda la vecindad, para desarrollarnos personal y profesionalmente, crear redes de apoyo ampliando nuestras habilidades comunicativas y artísticas; construyendo desde la colectividad una equidad real entre las personas; siendo conscientes de nuestros propios procesos de liderazgo.

Todas las actividades de esta programación son de carácter presencial excepto algunas que serán por videoconferencia y se identificarán con este símbolo: 

Todas requieren de inscripción previa y confirmación de plaza.

Las actividades y servicios están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad y aquellas que estén dirigida a toda la población serán especificadas.

ESCUELA DE IGUALDAD. LOS CUIDADOS EN EL CENTRO

Festejando las navidades

Este año celebramos. Este año toca reírnos, jugar y compartir con las nuevas amistades en el Espacio. Si te apetece pasar una tarde divertida, te esperamos. **¡Habrà sorpresas!** Actividad dirigida a mujeres. **Lunes 27 de diciembre de 18 a 20 h.**

Presentación de la exposición “Tomando Conciencia”

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad y en colaboración con Fundación Buen Samaritano, conoceremos esta exposición creada por las personas usuarias del recurso con el fin último de exponer y generar acciones de cambio que ayuden a perseverar y cuidar el planeta en el que vivimos. Actividad dirigida a toda la población. Estará expuesta durante el mes de diciembre en horario de atención. **Martes 14 de diciembre de 10.30 a 12 h.**

Party feminista

Estas navidades no te quedes sin palabras. Construye tu argumentario para las comidas y fiestas familiares para que los comentarios machistas no te amarguen la cena. A través de diversos juegos iremos ampliando nuestra conciencia para construir entre todas unas navidades más igualitarias. Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 22 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Improvisando en Navidad

¿Quieres acercarte a las técnicas básicas de improvisación teatral? ¿Te gustaría afrontar las cenas navideñas con habilidades para responder y poner límites? No te pierdas este taller. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 30 de diciembre de 18.30 a 20 h.**

Ciclo de cine y derechos humanos

En estos encuentros proyectaremos diversas películas con las que reflexionaremos sobre los derechos humanos y la situación de las mujeres y las niñas en el acceso a los derechos esenciales. Después de la proyección, se abrirá un espacio para compartir opiniones y sentirse. ¿Te animas? Actividad dirigida a toda la población. **Los viernes 3, 10 y 17 de diciembre a las 17:30 h.**

Y después de cumplir los 60 ¿Qué?

Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer qué desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años. ¡Queremos escucharte! Para ello, te invitamos a participar en esta actividad, para conocer tu historia, tu opinión y poder sacar a la luz estas realidades. Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 15 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.**

Las fantasmas vienen en navidades: Tour por las calles de nuestra ciudad. Mujeres olvidadas de la historia madrileña

¿Cuántas calles con nombres de mujer reconoces mientras andas por Madrid? ¿Cuántas plazas recogen sus historias? ¿Sabías que Carmen de Burgos fue la primera mujer en participar en las tertulias del Antiguo Café del Pombo? En este encuentro recorreremos juntas las calles de Madrid mientras reconocemos lugares emblemáticos donde mujeres importantes en la historia madrileña fueron referentes. Estas navidades, ¡rescatemos las mujeres olvidadas por la historia de nuestra ciudad! Nos encontraremos en la plaza de Tirso de Molina para empezar el paseo. ¿Te animas? Actividad dirigida a toda la población. **Martes 14 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.**

XV Encuentro Tejiendo redes: Mujeres y diversidad funcional

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María Telo, María de Maeztu, María Zambrano, Ana Orantes y María Telo. En conmemoración al **3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, realizaremos un encuentro para reflexionar cómo el mundo aleja a determinadas personas por no cumplir una serie de estándares, creando una sociedad capacitista que deja al margen diversas cualidades por no serle útil. Concretamente debatiremos sobre cómo las mujeres con diversidad funcional se encuentran en una mayor situación de violencia y desigualdad. Actividad dirigida a toda la población. Encuentro online por Zoom. **Jueves 23 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

ARTE Y EMPODERAMIENTO

Iniciándome en la improvisación teatral

Taller en el que, a través de diferentes técnicas y juegos, trabajaremos la creatividad, la expresión corporal, saldremos de nuestra zona de confort y agilizaremos nuestra mente. Saca a jugar a la actriz que hay en ti y disfruta del juego teatral. Actividad dirigida a mujeres. **Los lunes 13 y 20 de diciembre de 18 a 20h.**

Colorea tus emociones

En estos dos días, te animamos a hacer un recorrido de autoconocimiento a través del arte. Exploraremos nuestras emociones y compartiremos nuestras inquietudes como mujeres. ¿Te animas? Actividad dirigida a mujeres. **Lunes 27 y martes 28 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Creando mandalas

Espacio de relajación a través de la creación de mandalas. Nos acercaremos a este arte milenario y sus beneficios para la salud. Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 29 de diciembre de 17 a 18:30h**

CuidArte

Espacio de autocuidado a través del arte. Partiendo de la autoescucha y la expresión creativa libre, podrás encontrar herramientas para identificar tus necesidades y deseos, a la vez que expresarlos y compartirlos con otras mujeres. Actividad dirigida a mujeres. **Los jueves 2, 9, 16 diciembre de 17 a 18:30h.**

Conecta con tu yo creativa: escritura creativa y empoderamiento

Desarrolla tu creatividad a través de técnicas de escritura creativa como una vía de autodescubrimiento y empoderamiento. Las mujeres tienen mucho que contar. Nos acercaremos a la técnica del microrrelato y del ensayo y a su potencia narrativa para expresar emociones. Actividad dirigida a mujeres. **Los viernes 3 y 17 de diciembre de 10.30 a 12:00 h.**

Sanando con arte. Taller de arte terapia

Espacio de encuentro, de juego, de creación y expresión emocional a través del arte en diversas modalidades. Para disfrutarlo, no es necesaria ninguna experiencia previa con el arte ni ninguna habilidad especial. Actividad dirigida a mujeres. **Los viernes de diciembre de 17 a 18:30 h.**



Exposición fotográfica “Sanando en RED”

Con el motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos hemos unido para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”. A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a la violencia machista. ¡Anímate a descubrir esta exposición sanadora de la mano de mujeres que han participado en esta creación! Actividad dirigida a mujeres. Visitas en el horario de atención de apertura del Espacio.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

Activándonos juntas

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. ¡Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha! Actividad dirigida a mujeres. *Los días de lluvia, no se realizará el taller.

- **Grupo 1: Los martes 14 y 21 de diciembre de 18 a 19 h.**
- **Grupo 2: Los jueves 2, 9 y 16 de diciembre de 10:30 a 11:30 h.**

Biodanzando entre nosotras

Atrévete a bailar la vida. Os animamos a disfrutar entre todas con música y baile. Si te apetece compartir un rato distendido y conectar con tu vitalidad a través de diferentes tipos de danzas, éste es tu taller. Actividad dirigida a mujeres.

- Grupo I: **Miércoles 22 de diciembre de 17:30 a 19 h.**
- Grupo II: **Martes 28 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

Espacio de relajación: Date un respiro

Encuentros en los que aprenderemos y pondremos en práctica diferentes técnicas de relajación y autocuidado. Actividad dirigida a mujeres. **Martes 14 y 21 de diciembre de 19 a 20 h.**

Mujer y salud sexual: Salida a juguetería erótica

¿Alguna vez te has quedado con ganas de entrar a una juguetería erótica? ¿Conoces los diferentes tipos de juguete que existen a día de hoy? ¿Te gustaría aprender más sobre este tema? En diciembre, salimos de excursión a conocer, de primera mano, una de ellas. ¡Te esperamos! Actividad dirigida a mujeres. **Fecha y horario pendiente de confirmar.**



Mujer y salud sexual: ¡En forma con el suelo pélvico! Ejercicios prácticos para conocer y ejercitar el suelo pélvico

¿Sabías que la edad recomendada para empezar a ejercitar el suelo pélvico es... ¡siempre! ¿Y que es una de las partes más importantes del cuerpo de la mujer que influye en la salud sexual femenina? ¿Cómo saber si tengo un suelo pélvico saludable? ¿Y para qué sirve realmente? Disfruta con nosotras en este tercer encuentro en el que conoceremos y entrenaremos herramientas sencillas que nos ayuden a ejercitarlo y mantenerlo saludable. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 16 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

Taller empoderamiento corporal

Espacio en el que a través de la danza libre tomaremos conciencia de cómo habitar nuestro cuerpo, libres de mandatos patriarcales. Actividad dirigida a mujeres. **Los viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

La revolución de la risa

La risa tiene el poder de soltar tensiones y de ponerte en contacto con tu parte más espontánea. ¿Te gustaría entrenar esta gran habilidad y empezar el año liberada de cargas? ¡Te esperamos! Actividad dirigida a mujeres. **El jueves 23 de diciembre de 18 a 19:30 h.**

Yo te quiero mucho, pero yo me quiero más. Auto Regalos navideños

¿Y si existiera un calendario de adviento de autocuidados? ¿Qué querrías que te tocara en cada una de las casillas? Ven a descubrirlo a este taller en el que tú serás la protagonista de tus regalos navideños. Actividad dirigida a mujeres. **Martes 28 de diciembre de 12 a 13:30 h.**

Una merienda emocionante ¿Qué me cuenta mi miedo?

Si tuvieras la oportunidad de tomarte un café con tus miedos, ¿qué te contarían? Conoce las claves básicas de regulación y gestión emocional de los miedos con nosotras. Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 29 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

Juegos para activar la mente

En este taller utilizaremos diferentes juegos de mesa para activar la mente. Actividad dirigida a mujeres. **El jueves 30 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Empoderamiento y resiliencia

Grupo en el que se fomenta la creación de círculos de mujeres como vínculo para incrementar los saberes cotidianos, legitimar los mismos y reestructurar expectativas de futuro. Grupo dirigido a mujeres de etnia gitana. **Los lunes 13 y 20 de diciembre de 10 a 11:30 h.**

Encuentro 'Creciendo Juntas'

Grupo de apoyo y de creación de redes entre mujeres en el que fortalecernos, reflexionar sobre las problemáticas actuales y las respuestas que como comunidad podemos generar. Actividad dirigida a mujeres. **Los martes 14 y 21 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Entre líneas: El poder de la lectura compartida. Club de lectura. Este mes: Acabamos "La Tribuna", de Emilia Pardo Bazán

¿Siempre es la época perfecta para dejarte llevar por la lectura? ¿Crees que comentar diferentes lecturas es enriquecedor? Te esperamos en este espacio de encuentro en el que leeremos en conjunto diferentes capítulos sobre libros propuestos en el mismo. Este mes lo dedicamos a terminar de leer "La Tribuna", de Emilia Pardo Bazán. ¡Saca el libro en tu biblioteca más cercana! *No hace falta comprar ningún ejemplar. Actividad dirigida a mujeres. **Los lunes 13 y 20 de diciembre de 11 a 12:30 h.**

Yo, mí, me, conmigo: Reforzando mi autoestima

Encuentro en el que descubriremos cómo poner en valor nuestras capacidades, partiendo del autoconocimiento y la validación de nuestras emociones en la situación actual. Aprenderemos a identificar y a transitar las mismas, con el objetivo de fortalecer nuestra autoestima, clave para nuestros procesos de empoderamiento y bienestar. Actividad dirigida a mujeres. **Martes 21 de diciembre de 11 a 12:30 h.**

Mente y emociones despiertas. Visibilizando lo invisible

Actividad en la que estimular nuestra mente y desarrollar nuestro cerebro a la vez que nos liberamos de bloqueos y ansiedades vinculados a los mandatos de género. Actividad dirigida a mujeres. **Los martes 14 y 21 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

Mujeres filósofas

¿Te gustaría leer filosofía? ¿Qué mejor que de la mano de las mujeres que han aportado grandes teorías filosóficas a través de las que hoy pensamos nuestra realidad! Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 15 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Vínculos y relaciones: el reto actual

¿Desde dónde vivo yo mis relaciones? ¿Cómo es mi forma de vincular? ¿Qué nuevos retos se me plantean en mis interacciones sociales? En este espacio de apoyo, reflexión y aprendizaje daremos respuesta a estas grandes preguntas y profundizaremos en nuestro patrón de relación y necesidades, con el objetivo de alcanzar una sensación de bienestar y poner sobre la mesa cuestiones clave como la intimidad, la soledad, los límites en la convivencia y la comunicación no violenta, entre otras. Actividad dirigida a mujeres. **miércoles 15 de diciembre de 18 a 19:30 h.**

Gimnasia para el cerebro

Taller de estimulación cognitiva en el que, a través de diferentes técnicas, activaremos y mejoraremos las diferentes habilidades cerebrales. Actividad dirigida a mujeres.

- **Grupo 1: Miércoles 1 de diciembre de 10:30 a 11:30 h.**
- **Grupo 2: Miércoles 1 de diciembre de 12 a 13 h.**

Mindfulness

Dirigido a mujeres que deseen practicar la atención y conciencia plena. Aprenderemos a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias. Actividad dirigida a mujeres.

- **Grupo I: miércoles de diciembre de 19 a 20 h.**
- **Grupo II: lunes de diciembre de 11:30 a 12:30 h.**

Mindfulness y las relaciones interpersonales

Descubriremos cómo la práctica habitual del Mindfulness (Atención Plena) puede ayudarnos a desarrollar nuestras habilidades sociales para vivir unas relaciones más auténticas, equilibradas y respetuosas con las necesidades propias y ajenas. Actividad dirigida a mujeres. **Miércoles 29 de diciembre de 18 a 20 h.**

Habitarnos: Manejo del estrés y las emociones

Espacio de autoconocimiento y aprendizaje de herramientas para nuestro bienestar. Crearemos comunidades de aprendizaje a través de 'WhatsApp', donde compartiremos herramientas adquiridas en las sesiones para que estén al alcance de todas. Actividad dirigida a mujeres. **Los jueves 2, 9 y 16 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Relajación en las fiestas navideñas

Las fiestas navideñas pueden suponer una fuente de tensión y estrés. En este encuentro compartiremos técnicas que nos ayuden a afrontar la Navidad desde la calma. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 23 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

Placeres (con)sentidos

Imagina tomar un té contigo, en frente y pensar: ¡qué gusto conocer a esta persona! ¿Cuántas cosas interesantes podrías contarme? ¿Si pudiera responderme a alguna pregunta sobre sexualidad, qué le preguntarías? En este taller reflexionaremos sobre los pilares que forman la sexualidad, sus grandes dimensiones y el impacto que tienen en el desarrollo de la autoestima, desde la perspectiva de género. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 9 de diciembre de 18:30 a 20 h.**

DESARROLLO PROFESIONAL

Claves para salir exitosa en tu próxima entrevista de trabajo

¿Quién dijo miedo? Aprovecha para resolver las dudas sobre los procesos de selección, qué buscan las empresas, qué y cómo responder a algunas preguntas, Practicaremos entrevistas individuales y grupales a través de role playing, para así desarrollar las habilidades con las que sentirte segura y salir satisfecha de tu próxima entrevista de trabajo. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 2 de diciembre de 10 a 11:30 h.**

Internet como aliado para la búsqueda de empleo

Internet puede ser un aliado para nuestra búsqueda de empleo si sabemos cómo sacarle todo el partido. Aplicaciones móviles, bolsas de empleo, redes sociales, metabuscadores, formación online, etc. Si a veces te sientes un poco perdida o quieres ganar seguridad, resolver dudas, aprender conjuntamente, te esperamos. Actividad dirigida a mujeres. **Jueves 16 de diciembre de 10 a 11:30 h.**

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Empoderándome con mi móvil

Actividad dirigida a mujeres que dispongan de teléfono móvil y quieran resolver dudas y conocer qué aplicaciones y servicios nos ofrecen las nuevas tecnologías. Actividad dirigida a mujeres.

- **Grupo I Básico. Uso básico del móvil: lunes 13 de diciembre de 12 a 13:30 h.**
- **Grupo II Avanzado. Aprendiendo a utilizar Telegram. Lunes 20 de diciembre de 12 a 13:30 h.**

9

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Grupo de hombres contra el machismo de Carabanchel.

Un grupo de hombres diversos nos reunimos para comprender cómo se plasma la masculinidad en nuestras vidas y desde ahí comenzar a cuestionar nuestra realidad. Te invitamos a participar en este espacio y así buscar juntos las claves y los valores que nos sirvan para crear unas relaciones igualitarias, saludables y de buen trato con las mujeres. **Miércoles 1 y 15 de diciembre de 18 a 20 h.**

MCS. MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

MCS, Mujeres Compartiendo Sabiduría, es un proyecto de participación social y autonomía de mujeres para crear redes entre ellas. Un espacio horizontal organizado por aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir sus saberes a la comunidad y generar espacios de apoyo mutuo.

MCS Cuentos para alimentar el alma

En este taller utilizaremos los cuentos y las leyendas como una vía de autoconocimiento. Compartiremos el sentir de los cuentos y reflexionaremos en torno a cómo nos influyen los temas que aparecen en ellos. A través de 'Zoom'. **Los viernes de diciembre de 10 a 11 h.**

MCS Conociendo mi teléfono.

MCS Patchwork.

MCS En busca de las letras.

MCS Creando nuestro Corto.

MCS Huerto Urbano.

MCS Amigurumis.

MCS Ganchillo.

MCS Baile.

COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

Mesa de Empleo Carabanchel y Latina.

Mesa de Igualdad y LGTBI Carabanchel.

Proyecto Comunidades Compasivas.

Servicio de Mediación intercultural.

Servicio de Mediación de Salud Pública con la Comunidad Gitana.

Plataforma Mapeando Carabanchel.

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Exposición "Somos comunidad: voces de Mujeres Migrantes. Nosotras hacemos distrito"

Esta exposición es el resultado de un trabajo realizado por cinco mujeres migrantes que han querido compartir su historia de vida, su camino migratorio y su vida actual en el distrito de Salamanca. Con esta acción se pretende visibilizar el papel de la mujer migrante como agente de participación, de cambio y de convivencia en el distrito de Salamanca. **Horario de visita de 10.00h a 14.00h y de 16.30h a 20.30h durante el mes de diciembre.**

Horario de atención:

Lunes a viernes, de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30h.

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

Puedes solicitarla por teléfono: 91 428 11 85
o en el email: caimujermm@madrid.es