



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN JUNIO 2023

«Cualquiera que sea la libertad por la que luchamos debe ser una libertad basada en la igualdad».

Judith Pamela Butler (1956– Actualidad), una de las voces más influyentes en la teoría política contemporánea y de las fundadoras de la teoría queer. Ha realizado importantes aportes al feminismo, filosofía política y ética.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30h. Los días festivos permanecerá cerrado.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 66 81

Correo electrónico: anaorantes6@madrid.es

Presencialmente: calle Playa de San Juan, 6 (metro Barajas).

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

EXPOSICIONES:

Muestra expositiva: Mujer y activismo, galería fotográfica.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres activistas que han luchado o luchan en distintos ámbitos de la defensa de los Derechos Humanos a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida de estas mujeres cuyo legado en la conquista de derechos ha sido tan importante para las generaciones posteriores. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.
Del 1 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.**

Muestra expositiva del taller de fotografía: Mujeres reales.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar la diversidad estética como mecanismo de empoderamiento de las mujeres y romper con estereotipos asociados a mandatos de género. La elaboración de los mismos se llevará a cabo por las propias mujeres participantes del Espacio de Igualdad Ana Orantes en el Taller de fotografía: "Mujeres reales". Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.
Del 1 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.**

Mujer y pintura: galería fotográfica.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres pintoras invisibilizadas en su mayoría a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida y obra de estas mujeres. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.
Del 1 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.**

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Ecofeminismo y las 3 Rs.

Conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente, celebrado el 5 de junio, con estos talleres en los que juntas vamos a conocer un poco más sobre ecología y feminismo, así como de qué forma confluyen ambas perspectivas a nivel político y social. Además, dedicaremos cada sesión a buscar estrategias para seguir la regla de las tres R en cuanto al cuidado del medio ambiente: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8 y 15 de junio. De 17 a 18:30h.

Nuestro Espacio en morado: Tertulias.

El Ana Orantes se tiñe de morado para abrir un espacio de encuentro donde abordar con perspectiva de género la actualidad, el pasado y el futuro a través de recursos audiovisuales, noticias de interés, elaboración artística y todos aquellos materiales que nos apetezca utilizar. ¿Vienes con nosotras a construir Espacio?

Dirigido a mujeres.

Viernes 2, 9, 16 y 23 de junio. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).

Taller de Iniciación a la radio.

¿Te gusta la radio? ¿Sabes cómo se graba, se emite o se edita? ¿Te gustaría probar y aprender? ¿Existe perspectiva de género en los programas que escuchamos? Te invitamos a participar en nuestro taller de radio y responder estas preguntas desde la experiencia práctica. ¡No te lo pierdas!

Dirigido a mujeres.

Martes 6, 13, 20 y 27 de junio. De 12:30 a 14h.

MCS Círculo de maternidad holística.

Inicia tu maternidad desde el embarazo al puerperio en conexión contigo misma, y tu bebé activando todo el poder de la sabiduría femenina que existe en ti. Dirigido a mujeres embarazadas y en puerperio con hijas/os hasta un 1 año. En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 20 de junio. De 18:30 a 20h.

Nuestros recuerdos, mujeres valiosas.

En este taller trabajaremos con aquellos recuerdos a los que más cariño tenemos, para, a través de diferentes técnicas artísticas y tertulias, crear un mural que reúna aquellas memorias que nos gustaría que sean recordadas.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de junio. De 18:30 a 20h.

El vacío en el duelo.

Durante este taller abordaremos el duelo para entenderlo como un proceso natural. Juntas, crearemos un espacio seguro donde poder validarnos unas a otras, nuestro desahogo y la expresión emocional en torno al sentimiento de vacío que puede ser provocado por el desamor, desapego o por

sufrir una pérdida. Además, conoceremos herramientas propias de la inteligencia emocional que nos permitan entender lo complejo que resulta explicar y gestionar dicho sentimiento.

Dirigido a mujeres.

Actividad en colaboración con el Proyecto de Prevención del duelo complicado.

Lunes 12 de junio. De 12:30 a 14h.

Encuentro de Lideresas.

Espacio donde reflexionaremos sobre el significado del liderazgo y las diversas formas de abordarlo. ¿Alguna vez has tenido que liderar un grupo y no has sabido si estabas preparada? Ven con nosotras al encuentro de lideresas feministas donde aprenderemos herramientas prácticas para conseguir sentirnos cómodas en estos roles.

Grupo cerrado.

Martes 13 de junio. De 12:45 a 14h.

Miércoles 14 de junio. De 17 a 18:30h.

Nuestro Espacio en morado: Tertulias. Death café.

En esta ocasión, nuestro espacio tertuliano nos propone una reflexión conjunta sobre algo tan humano como el fin de la vida. Para ello nos acompañará una experta que a través de preguntas promoverá conversaciones sobre la muerte y el sentido de la vida en un espacio seguro y comunitario. ¡No te lo pierdas!

Actividad en colaboración con el Proyecto de Prevención del duelo complicado.

Dirigido a mujeres.

Viernes 16 de junio. De 12:30 a 14h.

Referentes LTBI: Sanamente.

Taller en el que, a través del juego, la cooperación y el humor conoceremos diferentes personalidades relevantes dentro del colectivo LTBI.

Dirigido a mujeres.

Viernes 23 de junio. De 11 a 12:30h.

Visibilizando la diversidad: Mi autoestima y mis vínculos.

Espacio de encuentro en el que aprovecharemos para dar respuestas a preguntas básicas tales como ¿Qué es la identidad de género? ¿Y la expresión? ¿Es lo mismo que la orientación del deseo? Dentro de las relaciones sexo-afectivas... ¿qué opciones puedo encontrar? Todo ello a través de una yincana de juegos.

Dirigido a mujeres.

Martes 27 de junio. De 11 a 12:30h.

MCS Club de lectura.

Espacio de encuentro mensual en el que de forma conjunta elegiremos un libro de una escritora, el cual leeremos durante un mes o mes y medio. Una vez finalizada cada lectura compartiremos nuestros sentires y pensamientos relativos a la obra. Analizaremos desde la perspectiva de género las distintas obras, así como daremos visibilidad a diferentes escritoras desde una perspectiva interseccional. En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a toda la población.
Martes 27 de junio. De 18:30 a 20h (hasta el mes de junio).

VISITAS Y PASEOS:

Centro Cultural Villa Barajas. Muestra de sevillanas.

Nos reuniremos en el Centro Cultural Villa de Barajas para hacer una pequeña muestra de todo lo aprendido este curso en nuestro taller "¡Que nos quiten lo bailao!" consistente en el baile de las cuatro sevillanas.

Actividad en colaboración con el Centro Cultural Villa Barajas.
Dirigido a toda la población.
Lunes 19 de junio. De 18.30 a 20h.

Visita a la exposición de Joana Biarnés "Madrid / Moda a pie de calle".

Vente con nosotras a descubrir los reportajes de moda que realizó la fotógrafa Joana Biarnés, que muestran la evolución de la moda y de la sociedad española durante los años 60 y 70. Quedaremos en el metro de Barajas a las 17:00, para dirigirnos juntas a la Sala Canal de Isabel II (Metro Ríos Rosas).

Dirigido a mujeres.
Viernes 30 de junio. De 18:00 a 20h.

5

CICLOS DE CINE:

Docufórum: día Mundial de las personas refugiadas.

Conmemoramos el Día Mundial de las personas refugiadas con esta actividad. Acompañanos en esta tarde y en el debate posterior, donde conoceremos sobre la realidad de personas refugiadas a través del visionado de diversos videos documentales, y donde reflexionaremos conjuntamente sobre el tema.

Dirigido a mujeres.
Viernes 23 de junio. De 18:30 a 20h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

EXPOSICIONES:

Exposición: Trata de Mujeres y Niñas con fines de explotación sexual.

La trata de seres humanos con fines de explotación sexual constituye una profunda violación de los derechos humanos, que utiliza a las personas, principalmente mujeres y niñas, como simples

mercancías, coartando su libertad, atacando su dignidad, y dejando secuelas físicas, psicológicas y emocionales profundas. Para acabar con ella es necesario visibilizarla y tomar conciencia de su existencia en nuestro entorno. Para ello, a través de esta exposición nos acercaremos a esta realidad más presente en nuestra sociedad de lo que creemos.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.

En colaboración con los Espacios de Igualdad María Zambrano, Ana Orantes, Lucía Sánchez Saornil y María Telo.

Muestra expositiva: Voces de mujeres.

Materiales elaborados por el equipo de Mediación Cultural del Museo del Romanticismo para su actividad "Voces de mujeres", que pudimos disfrutar diferentes Espacios de la red. En ella, se realiza una visita guiada al Museo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI. La exposición del Espacio recupera este material cedido por el Museo para visibilizar diferentes violencias ejercidas hacia las mujeres a través de sus propios testimonios.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.

Muestra expositiva: PrlSiONERAS.

La fundación ACOPE (asociación de colaboradores con las presas) nos abre sus puertas cediéndonos en este Espacio su exposición PrlSiONERAS, con el objetivo de visibilizar la realidad de las mujeres en prisión y sensibilizar a la opinión pública acerca de la realidad de exclusión social y falta de atención que sufren las mujeres que cumplen condena. Reúne 16 carteles en gran formato con unas ilustraciones impactantes que reflejan las reflexiones reales de las propias mujeres ante su vuelta a la calle y sus posibilidades de inserción socio-laboral. Pásate a conocer la vida de estas mujeres y ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

Del 2 al 30 de junio. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Autodefensa feminista.

Taller en el que se compartirán estrategias de auto cuidado y apoyo mutuo frente a los ejes de poder patriarcal a partir de la autodefensa física, emocional y verbal.

Dirigido a mujeres.

Jueves 22 y 29 de junio. De 18.30 a 20h.

Encuentro PrlSiONERAS.

Taller monográfico donde una de las compañeras de la fundación ACOPE vendrá a explicarnos la exposición PrlSiONERAS, expuesta en el Espacio de Igualdad durante todo el mes de junio, con el objetivo de visibilizar la realidad de las mujeres en prisión.

Actividad en colaboración con Asociación de colaboradores con las presas (ACOPE).
Dirigido a toda la población.
Miércoles 28 de junio. De 18.30 a 20.00h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

BIENESTAR FÍSICO:

Mi cuerpo y mi relax.

Los estiramientos reducen la fatiga y nos proporcionan una sensación de bienestar y alivio. Durante el taller cuestionaremos nuestros esquemas mentales más rígidos trabajando a través del cuerpo y poniendo el foco en nuestra respiración, mientras nos acompañamos unas a otras. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de junio. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de junio).

¡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.

Dirigido a mujeres.

Lunes 5 y 12 de junio. De 18:30 a 20h (hasta el mes de junio).

MCS Sevillanas.

En este taller se trabajará y se disfrutará todo lo aprendido anteriormente en “¡Que nos quiten lo bailao!”, tratándose de un encuentro entre mujeres donde seguirán practicando las sevillanas todas juntas, pasando un buen rato de risas y baile. En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Lunes 5, 12 y 26 de junio (hasta el mes de julio).

Cuerpo activo.

Actívale y ven a divertirte mientras trabajamos en grupo con nuestro cuerpo desde el cuidado, el respeto y el empoderamiento colectivo. Durante el taller realizamos ejercicios suaves para ponernos en marcha, activamos nuestras sensaciones corporales a través del baile, y buscamos amar nuestros cuerpos mejorando nuestro bienestar. Ven con ropa cómoda.

Dirigido a mujeres.

Martes 6, 13, 20 y 27 de junio. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de junio).

Respirándomelo.

Espacio de encuentro para relajarnos a través de la respiración, la visualización guiada y el coloreado de mandalas. En este taller fomentaremos el entendimiento de nosotras mismas como el lugar seguro donde siempre podemos acudir. ¿Te apetece? Vente con ropa cómoda y esterilla.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de junio. De 17:00 a 18:30h (hasta el mes de junio).

Taller ecológico sobre el autocuidado de la piel.

Conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente con este taller en el que aprenderemos cómo empoderarnos utilizando productos de la naturaleza para cuidar nuestra piel, a la par que tendremos más opciones para dejar de contaminar a nuestra madre tierra. Nos adentraremos en el ámbito del autocuidado y su gran impacto en nuestras vidas, además de hacer una demostración de automasaje de meridianos express, y nos llevaremos conocimientos nuevos maravillosos: "Cuando una persona enseña, dos aprenden".

Dirigido a mujeres.

Lunes 19 de junio. De 17 a 18:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Te lo digo como lo siento: Comunicación asertiva.

¿Alguna vez has pensado o sentido que no te has comunicado como querías? En este taller entrenamos alternativas comunicativas desde la consciencia y el análisis de los malestares de género que van asociados a nuestro aprendizaje comunicativo. Trabajando una legitimización de nuestro discurso consciente.

8

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de junio. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).

Juntas salimos del bucle: sanaMENTE.

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.

Dirigido a mujeres.

Viernes 2, 9, 16, 23 y 30 de junio. De 11 a 12:30h. (hasta el mes de junio).

¡Ay! Que me quemó de tanto cuidarte.

¿Alguna vez has sentido que, de estar cuidando a otras personas, acabas quemada? Cuando somos cuidadoras dedicamos nuestro tiempo y esfuerzo pudiendo acabar agotadas, y llegando a aparecer diversos malestares o enfermedades. Durante este taller hablaremos de qué ocurre cuando, como mujeres, nos encargamos de los cuidados de otras personas dejando de lado el propio y qué podemos hacer para ganar en salud.

Dirigido a mujeres.

Viernes 2 de junio. De 18:30 a 20h.

EmociónARTE.

Durante este taller conoceremos algunas claves para manejarnos en nuestro día a día en el arte de emocionarnos. Veremos herramientas propias de la inteligencia emocional y trabajaremos nuestro diálogo interno navegando por las diferentes emociones para conocerlas de cerca y reflexionar sobre cómo nos atraviesan como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 5, 19 y 26 de junio. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de junio).

Atención plena en tu día a día.

La atención plena, o mindfulness, nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones y despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz. Además, estos beneficios se potencian cuando los compartimos y nos acompañamos en grupo desde un enfoque compasivo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 5, 12 y 26 de junio. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de junio).

Mi autoestima y mis vínculos: Porque yo lo valgo.

Entendemos por autoestima la valoración que hacemos de nosotras mismas. ¿Qué valor nos ponemos? ¿Nuestra forma de percibirnos influye en cómo nos relacionamos con nuestro entorno? En este espacio de encuentro, buscaremos dar una respuesta a estas preguntas y profundizar en cómo construimos nuestra autoestima y cómo influye en la puesta de límites, los cuidados, las prioridades... y, en definitiva, como nos relacionamos con otras personas.

Dirigido a mujeres.

Martes 6, 13, 20 y 27 de junio. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de junio).

9

Gestión de la ansiedad y malestares de género.

En este taller buscaremos estrategias de manejo del estrés y la ansiedad, y compartiremos cómo podemos hacer para potenciar nuestro bienestar. Además, reflexionaremos sobre diversas violencias que nos provocan malestares cotidianos a las mujeres.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 20 de junio. De 17 a 18:30h.

MCS Las estaciones del alma: Danzando con la mujer empoderada.

Espacio de encuentro entre mujeres donde compartir herramientas sencillas para seguir avanzando en este fantástico viaje que es la vida. ¿Qué vamos a hacer? Conectar con la vida a través de la danza de la mujer empoderada, y encontrar acciones para materializar nuestros sueños y vivir en plenitud.

En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Viernes 16 de junio. De 18:30 a 20h.

MCS Juntas y reunidas: Juegos de mesa.

Espacio de encuentro en el que compartir, conocernos y afianzar redes de apoyo, mientras ejercitamos nuestra agilidad mental y el humor a partir de distintos juegos de mesa. La necesidad de tener espacios de distensión entre nosotras para construir en sororidad enlazada con nuestra salud

mental no tiene precio. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 y 28 de junio. De 12:30 a 14h.

Escritura creativa.

¿Te gusta escribir? ¿te gustaría sacar lo que tienes dentro de forma creativa? Durante el taller habrá diferentes propuestas de escritura terapéutica para aprender a canalizar nuestras emociones y pensamientos generando diferentes narraciones.

Dirigido a mujeres.

Jueves 22 y 29 de junio. De 17 a 18:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

MCS Tejedoras.

En este espacio de encuentro aprendemos juntas a realizar macramé, punto, bordados o diseñar y coser nuestras propias prendas. Taller donde compartir sabidurías, conectar con nosotras mismas y reflexionar en grupo. En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de junio. De 17 a 19h (Hasta el mes de junio).

Lunes 5, 12, 19 y 26 de junio. De 10:30 a 12:30h (Hasta el mes de junio).

10

MCS Música terapéutica.

La música puede ser una herramienta muy potente para favorecer estados de relajación y facilitarnos la desconexión de tensiones diarias. Nos dedicamos un espacio semanalmente para intercambiar músicas nuevas o antiguas que nos hagan reflexionar o simplemente sentir bien, de distintos géneros y regiones del mundo; aprovechamos para explorar culturas, sensaciones, inquietudes y temáticas que atraviesan la vida de las mujeres a través de las melodías y ritmos. ¡Prepara los cascos y a disfrutar! En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Actividad online vía Zoom.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de junio. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de julio).

MCS Zentangle.

Un espacio de encuentro en el que juntas creamos un espacio de meditación a través del dibujo donde trabajar la atención plena para tomar conciencia del ahora y poder soltar todas las tensiones de la semana. Dibujando juntas mientras nos relacionamos y compartimos en un espacio seguro y de confianza. En los encuentros de Mujeres Compartiendo Sabiduría se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Actividad online vía Zoom.

Lunes 5, 12, 19 y 26 de junio. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de julio).

Encuentro Interespacial de Tejedoras.

Este mes, con motivo del Día Mundial de Tejer en Público, celebraremos una sesión especial con el objetivo de visibilizar la presencia de las mujeres en los espacios públicos. Proponemos un encuentro en el que disfrutaremos y compartiremos este espacio con mujeres de otros distritos y grupos que tejen en otros espacios de igualdad. Se compartirán los diseños realizados durante todo el año y disfrutaremos de una rica merienda en compañía.

¡Vente a disfrutar de esta red de tejedoras tengas o no experiencia en tejer!

Punto de encuentro: Espacio de Igualdad Juana Doña, Paseo de la Chopera, 10 (Legazpi).

Dirigido a mujeres.

Martes 13 de junio. De 17:30 a 19:30.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Autonomía digital.

Si quieres dejar de “pedir apoyo tecnológico” y conocer más de cerca el funcionamiento de tu móvil y tu ordenador, te esperamos en este espacio de encuentro donde trabajamos aspectos relacionados con las tecnologías con el objetivo de que vuelvas a sentirte autónoma. Ven a aprender a usarlo tú misma en este lugar seguro con orientación y apoyo.

Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.

Lunes 5, 12, 19 y 26 de junio. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de junio).

11

Empoderamiento laboral. ¿Cómo me enfrento al moobing?

En ocasiones el clima laboral se estropea llegando a situarnos en relaciones profesionales abusivas ante las que nos es complicado gestionar nuestras emociones y pensamientos. Os invitamos a analizar conjuntamente qué es el moobing laboral y qué estrategias podríamos utilizar si vivimos esta situación. ¿Crees que el género es un factor de riesgo en estas circunstancias? Vamos a descubrirlo juntas. Os esperamos.

Dirigido a mujeres.

Viernes 30 de junio. De 12:30 a 14h.

Merienda con tu abogada.

En este taller te invitamos a compartir en grupo las diferentes dudas que puedas tener sobre el complejo campo de las finanzas y las diversas situaciones que pueden ocurrirnos cuando los retos del día a día se vuelven económicos. Nos escucharemos las unas a las otras, mientras se irán resolviendo las diferentes problemáticas planteadas, tomándonos un café mientras charlamos. Este mes, contaremos con dos temáticas diferentes:

- **Educación financiera básica para una vida más sencilla y empoderada. Martes 13 de junio.**
- **Hablamos sobre finanzas sostenibles y banca ética. Martes 27 de junio.**

Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.

Dirigido a mujeres.

Martes 13 y 27 de junio. De 17 a 18:30h (Hasta el mes de junio).

TRABAJO COMUNITARIO.

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas y Espacio de coworking.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Aula abierta de informática: coworking.

Espacio en el cual podrás hacer uso de las tablets con acceso a internet del Espacio de Igualdad de forma libre. Si tienes alguna duda ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de junio. De 10:30 a 13:30h.

Educando en morado.

Espacio de aprendizaje en el cual se va a promover la sensibilización en igualdad, cuestionar los roles y estereotipos de género, así como fomentar el buen trato desde la detección y reparación de la violencia machista.

Actividad en colaboración con Centro de Día de menores Ensanche de Barajas.

Actividad en colaboración con el programa Quedamos al Salir de Clase.

Dirigido a jóvenes.

Grupo cerrado.

- **Viernes 9 de junio. Horario de tarde.**
- **Lunes 12 de junio. Horario de tarde.**
- **Viernes 16 de junio. Horario de tarde.**

Por unas aulas libres de violencia.

Espacio de encuentro dirigido al alumnado del distrito de Barajas, en el cual se trabajará la sensibilización en igualdad, promoción del buen trato y la visibilización de violencia machista en el aula, por medio de la participación activa y la reflexión.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito.

Grupo cerrado.

- **CEIP Calderón de la Barca: 14 y 15 de junio. Horario de mañana.**

Curso de premonitores de ocio y tiempo libre.

¿Tienes entre 14 y 17 años y quieres iniciarte en el mundo del Tiempo Libre y la Animación? ¿Quieres conocer a chicos y chicas de tu edad y aprender en grupo de forma divertida? Este curso propone una iniciación práctica para adquirir las destrezas necesarias en la organización de actividades de tiempo libre.

Actividad en colaboración con las entidades que conforman el Equipo técnico de Barajas.

Dirigido a jóvenes del distrito con fecha de nacimiento entre 2006 y 2009.

Del viernes 23 al viernes 30 de junio. Horario de mañana.