



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2022

“No se le puede dar la mano a quien permanece con el puño cerrado”

Indira Gandhi (1917-1984) Política y estadista india que defendió la democracia, la solidaridad entre los pueblos y el feminismo.

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 20h. Festivos cierra el centro.

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 noviembre. En horario de apertura del centro.

Muestra expositiva: Mujer y videojuegos.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de facilitar el empoderamiento de la vecindad como agente educativo y promover la convivencia en el entorno virtual. De esta jornada se ha obtenido un material que permanece expuesto en el Espacio de Igualdad para facilitar la sensibilización de la población sobre el papel de la mujer en los videojuegos. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

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

VISITAS Y PASEOS:

Club de lectura: Visita a la biblioteca Gloria Fuertes.

Taller de lectura en el que compartiremos saberes. Conoceremos literatura femenina y feminista. En esta sesión realizaremos una visita conjunta a la biblioteca del distrito "Gloria Fuertes", donde conoceremos quién fue esta mujer y algunas de sus obras, así como el funcionamiento interno de la biblioteca de nuestro barrio.

Dirigido a mujeres.

Actividad en colaboración con la Biblioteca Pública Municipal Gloria Fuertes.

Miércoles 2 de noviembre. De 17 a 18h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: 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 los 3 años.

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.

3

Dirigido a mujeres.

Martes 15 y 29 de noviembre. De 17 a 18:30h.

Estiramientos y autocuidado: Nuestro suelo pélvico II.

Como mujeres hemos aprendido a sociabilizar de forma que muchas veces nos da vergüenza hablar de nuestro cuerpo y, por lo tanto, desconocemos algunos ejercicios sencillos que, incluyéndolos en nuestro día a día, nos harían ganar en salud. Trabajar nuestro suelo pélvico ayuda a fortalecer la musculatura que sirve de sostén para la vejiga, el útero, la vagina,... y juega un papel importante tanto en la capacidad reproductiva como en relación con el placer durante las relaciones sexuales. En este taller hablaremos sobre esto y a través de ejercicios físicos junto con técnicas de respiración aprenderemos a conectar con esta parte de nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres.

Jueves 17 de noviembre. De 11 a 12:30h.

Radiopatio en el Ana Orantes: Historia del feminismo.

Conmemoramos el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, generando este espacio donde visibilizaremos los diferentes logros que se han obtenido en materia de igualdad, y reflexionaremos sobre el recorrido histórico que ha tenido este movimiento por los derechos de todas las personas y en contra de la violencia machista.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 23 de noviembre. De 11 a 12:30h.

Club de lectura.

Taller de lectura en el que compartiremos saberes. Conoceremos literatura femenina y feminista, realizaremos lecturas de sus obras y compartiremos qué nos hace sentir su mensaje, cómo lo interpretamos y de qué forma nos atraviesa como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 23 de noviembre. De 17 a 18h. (Hasta el mes de diciembre).

Música terapéutica: Especial María Grever.

Todos los meses reservamos un espacio para profundizar en la vida de una artista en el ámbito musical que nos resulte interesante o a la que queramos darle visibilidad. En este mes de noviembre investigaremos a María Grever, compositora hispanomexicana que nació en el siglo XIX y comenzó a componer con tan sólo 9 años; sus canciones han sido cantadas por artistas de la talla de Libertad Lamarque, pasando por Aretha Franklin y hasta Amy Whitehouse, Natalie Cole o Gloria Estefan, entre muchas otras. Te esperamos para disfrutarla.

Dirigido a mujeres.

Jueves 24 de noviembre. 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.

4

EXPOSICIONES:

Muestra expositiva: Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a la violencia machista: Sanando en RED.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Para ello la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos 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. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

Dirigido a toda la población.

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

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 noviembre. En horario de apertura del centro.

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

VISITAS Y PASEOS:

Paseos en morado: Llenando las calles. Juntas y sin miedo. Paseo conmemorativo por el 25N.

Este mes de noviembre conmemoramos el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, y por ello te invitamos a dar un paseo diferente. Ven a compartir una tarde junto a otras compañeras y crear red, mientras damos un paseo y practicamos diferentes técnicas de autodefensa. ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres.

Jueves 10 de noviembre de 18 a 20h.

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

Punto de encuentro: Plaza del metro de Lavapiés.

Conmemorando el 25N en la Red de Espacios de Igualdad: Stop violencia de género.

Cada año el 25 de noviembre, Día Internacional de Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, reivindicamos nuestro derecho a llenar el espacio público, a ser y estar y vivir sin discriminación y a construir una sociedad equitativa libre de violencias. Por ello desde la Red de Espacios de Igualdad del Ayuntamiento de Madrid te invitamos al acto conmemorativo con el fin de visibilizar que, aunque hemos alcanzado muchos logros aún nos queda un largo camino por andar y que juntas lo conseguiremos. Acompáñanos en la performance que tenemos preparada y sigamos construyendo una realidad sin violencia machista.

Dirigido a toda la población.

Viernes 18 de noviembre de 11:30 a 13:30h.

Punto de encuentro: Plaza Daoiz y Velarde.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Exprésate contra el machismo.

Juntas realizaremos una pancarta donde mostrar un eslogan feminista contundente que se enfrente al machismo en todas sus representaciones. Un eslogan con el que todas nos sintamos cómodas y diga lo que queremos contar.

Dirigido a mujeres.

Viernes 18 de noviembre. De 18 a 19:30h.

ActivaMENTE: Mitos sobre el feminismo, ¿verdadero o falso?

Encuentro de diversión y cooperación en el cual le daremos un repaso a qué es exactamente eso del feminismo, desgranando sus mitos y realidades, a través del juego. ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres.

Viernes 18 de noviembre. De 11 a 12:30h.

Inmigración y Violencia de género.

Cada vez llegan a nuestras fronteras personas procedentes de diversos países para mejorar sus condiciones de vida. Reflexionaremos sobre los múltiples estresores y limitaciones que frustran su proyecto migratorio, entre ellos la violencia de género está muy presente, incluso desde sus países de origen. Sensibilizarnos en un tema que supera la capacidad de adaptación de todo ser humano, es nuestro objetivo del taller.

Dirigido a mujeres.

Viernes 11 de noviembre. De 17 a 18:30h.

Comunicación asertiva. Autodefensa verbal y argumentario feminista.

¿Alguna vez has tenido que argumentar frente a agresiones machistas? ¿Necesitamos argumentos para defender la igualdad real? La defensa asertiva presenta un gran reto de trabajo personal cuando lidia con emociones como la indignación, la frustración, la injusticia y el enfado. Ven a entrenar herramientas de comunicación como forma de defensa.

Dirigido a mujeres.

Jueves 17 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Montaña rusa emocional: micromachismos

¿Sabes qué son los micromachismos? ¿Cómo nos afectan en nuestro día a día como mujeres y qué relación tienen con los malestares de género? En este taller buscaremos compartir desde nuestras emociones para generar una respuesta colectiva para liberarnos ante estas formas de abuso y poder que sirven de base para la violencia machista.

Dirigido a mujeres.

Lunes 21 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Queréndome frente a la violencia machista: Porque yo lo valgo.

Espacio de reflexión y aprendizaje conjunto en el cual identificaremos el impacto que tiene el sistema patriarcal en el que vivimos en nuestra autopercepción y autovaloración. Porque juntas, deconstruyendo nuestra mirada, transgredimos el statu quo en pro de nuestro bienestar. ¡Por que nosotras lo valemos!

Dirigido a mujeres.

Martes 22 de noviembre. De 11:00 a 12:30h.

Laboratorio artístico Creciendo Juntas: pancartas por el 25N.

Durante el taller compartiremos sobre qué es el 25N y porqué conmemoramos ese día. Además, elaboraremos nuestros propios lemas feministas para hacer pancartas por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

Dirigido a mujeres.

Jueves 24 de noviembre. De 17 a 18:30h.

III Curso básico online de Violencia de género para profesionales: generando un lenguaje común.

Curso destinado a profesionales que deseen conocer y reflexionar sobre la violencia de género. A lo largo de cinco módulos profundizaremos sobre este problema social y su abordaje en detección, sensibilización y prevención. Ahondando en contenidos clave a través de la plataforma de Google Classroom, junto con una sesión en la plataforma Zoom como cierre del curso, en la que se trabajará con casos prácticos y a la que será imprescindible asistir para obtener el certificado de la realización del curso. Duración total del curso: 20h.

Dirigido a toda la población.

La plataforma formativa estará disponible desde el 2 de noviembre al 2 de diciembre para la realización del curso.

La sesión vía ZOOM: Analizando casos prácticos. Jueves 1 de diciembre de 17 a 19h.

Nos enlazamos en morado: Acto conmemorativo 25N.

Durante todo el mes podrás pasar por el Espacio a dejar tu mensaje contra la violencia de género escribiéndolo en un lazo morado. Con motivo del día 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, colgaremos todos los lazos juntos ¡únete a dejar el tuyo!

Dirigido a toda la población.

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

Radiopatio en el Ana Orantes.

Las más dicharacheras del barrio nos hemos juntado para conversar sobre temas de actualidad que nos interesan. Generamos redes de cuidado entre nosotras, buscamos estrategias de acción y creamos contenido propio para teñir con un poquito de morado el distrito.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 2, 16, 23 y 30 de noviembre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Hatha Yoga.

Para desarrollar resiliencia necesitamos conocernos a nosotras mismas y participar en una práctica consciente. Descubre cómo la práctica de Yoga te aporta herramientas para comprender y armonizar los mecanismos de tu mente, cuerpo y espíritu, involucrados en las diferentes técnicas yóguicas: Prāṇāyāma (Respiración adecuada), Āsanas (Ejercicio adecuado) y Śavāsana (Relajación adecuada). 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.

Grupo I: miércoles 2, 16, 23 y 30 de noviembre. De 18:30 a 20h.

Grupo II: viernes 4, 11, 18 y 25 de noviembre. De 17 a 18:30h.

Estiramientos y autocuidado.

Regálate este tiempo para parar, respirar y mimarte. Realizaremos ejercicios de relajación, trabajando a través del cuerpo con estiramientos fáciles que nos permitan ganar mayor bienestar. Aprendemos a soltar y flexibilizar nuestros esquemas mentales más rígidos, los cuales se reflejan en nuestro cuerpo, mientras generamos redes de cuidados entre nosotras. Usa ropa cómoda y ten a mano una esterilla para completar tu experiencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3, 10, 17 y 24 de noviembre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

¡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 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 18:30 a 20h (hasta el mes de diciembre).

Danzando, alegría para el alma.

Acaba con la rigidez de tus músculos, quita las telarañas a tus articulaciones y actíivate con nosotras. Realizaremos ejercicios suaves para ponernos en marcha, buscaremos activar las sensaciones a nivel corporal para conectar con ellas a través del baile, amar nuestros cuerpos y mejorar nuestro bienestar. Trabajaremos nuestro cuerpo desde el cuidado, el respeto, la diversión y por supuesto el empoderamiento colectivo. Ven con ropa cómoda.

Dirigido a mujeres.

Martes 8, 15, 22 y 29 de noviembre. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de diciembre).

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Grupo terapéutico: Empoderamiento personal.

El propósito del grupo es impulsar desde el autoconocimiento y acompañamiento a las mujeres en la comprensión de las causas de sus malestares desde una perspectiva de género. Reflexionaremos juntas sobre las diferentes contradicciones en las relaciones de poder que operan en nuestras vidas y nos limitan llegando a niveles de bloqueos o de enfermedad. Desarrollaremos nuestro poder personal para construir y protagonizar nuestra vida.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Miércoles 2 y 16 de noviembre. De 18 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

Autoestima. Cuidadoras

Puede que en alguna ocasión desarrollemos el rol de cuidadora llegando incluso a sentir que nos descuidamos a nosotras mismas. Ven a generar aprendizaje colectivo y reflexión sobre las consecuencias de dichos comportamientos en nuestras autoestimas y las causas de los mismos. Porque identificarlos es el primer paso para aprender a manejarlos. Te esperamos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 24 de noviembre. De 18:30 a 20h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría. Las estaciones del alma: Mudar la piel I.

Al igual que en otoño el árbol suelta sus hojas secas, nos preparamos para desprendernos de lo seco y gastado. Para ello vamos a compartir herramientas que te ayuden a: Detectar eso que te está limitando y no te deja avanzar hacia tu meta; Qué historias sobre ti, sobre tu vida y sobre las personas que te rodean están robando y gastando tu energía; Cómo romper con patrones y falsas creencias limitantes. 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.

Viernes 4 de noviembre. De 18:30 a 20h.

Miércoles 30 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Mindfulness y relajación.

¿Quieres conocer los beneficios del mindfulness y mejorar tu bienestar? Nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones, despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras. Además, estos beneficios se potencian cuando nos acompañamos en grupo desde un enfoque compasivo y compartimos unas con otras.

Dirigido a mujeres.

Lunes 14 y 21 de noviembre. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Yo dueña de mis palabras, tú de tus interpretaciones: Comunicación asertiva.

Los estilos comunicativos favorecen o dificultan las relaciones con los demás y con nosotras mismas. Permitirnos decir lo que necesitamos intentado cuidar las formas, puede convertirse en una útil herramienta de convivencia. Analizaremos además aquellos factores asociados al género que intervienen en nuestros procesos de comunicación.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3, 10, 17 y 24 de noviembre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).

Montaña rusa emocional.

¿Alguna vez te has parado a pensar en cómo vivimos desde nuestras emociones? En este taller trabajaremos nuestra inteligencia emocional a través del diálogo interno para adquirir herramientas que podamos aplicar en nuestro día a día. Cada sesión ahondaremos en diferentes emociones para conocerlas de cerca y reflexionar sobre cómo nos atraviesan como mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de diciembre).

Porque yo lo valgo: Autoestima y vínculos.

Entendemos por autoestima la valoración que hacemos de nosotras mismas. ¿Cómo nos autovaloramos? ¿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 límites, los cuidados, las prioridades.... y, en definitiva, como nos relacionamos con otras personas.

Dirigido a mujeres.

Martes 8, 15, 22 y 29 de noviembre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Me conozco, me quiero, me respeto: Autoestima.

Taller grupal de autoconocimiento y autocuidado para analizar nuestra autoestima, la construcción de la misma, la influencia de nuestro género en esa construcción y las consecuencias de dichos aprendizajes.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3, 10, 17 y 24 de noviembre. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

ActivaMENTE: ¡Bucles fuera!

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 4, 11 y 18 de noviembre. De 11 a 12:30h. (hasta el mes de diciembre).

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Para alegrar el corazón, baila mi son. Salsa.

Grupo autogestionado en el que podremos aprender unos primeros pasos de salsa o profundizar quienes ya tengan cierta base. La cuestión es disfrutar juntas de la salsa y el salseo. 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.

Viernes 18 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Mujeres Compartiendo Sabiduría: 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 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.

Jueves 3, 10 y 17 de noviembre. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).

Tejedoras.

Si sabes coser, tejer, bordar, hacer ganchillo y te apetece compartir con otras mujeres tu sabiduría, estamos deseando que te apuntes a este taller, donde entre todas aprenderemos a tejer con sororidad.

Dirigido a mujeres.

Lunes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 11 a 12:30h (Hasta el mes de diciembre).

Laboratorio artístico Creciendo Juntas.

Descúbrete y trabaja tu expresión artística usando herramientas de arteterapia para poder experimentar con la creatividad. Construiremos un espacio en el que compartir entre mujeres, creando red mientras profundizamos en nosotras mismas de forma vivencial, conociéndonos y navegando en nuestro desarrollo personal.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3, 17 y 24 de noviembre. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de diciembre).

Mujeres Compartiendo Sabiduría: 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 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.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Lunes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 12 a 13:30h (Hasta el mes de diciembre).

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

11

Aula digital. Power Point. Historia del Feminismo.

¿Cómo te sientes elaborando "Power Point"? No te pierdas este encuentro de aula digital donde además de aprender a jugar con esta herramienta informática y presentar contenidos de forma atractiva y dinámica, podremos reflexionar sobre la historia del feminismo.

Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.

Martes 15 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Educación financiera básica para una vida más sencilla y empoderada.

¡Toma las riendas de tus finanzas! Abordaremos aspectos básicos sobre la educación financiera, conceptos como crédito y débito, qué cuentas elegir en función de mi realidad económica, qué son la cuenta corriente y la de ahorro, así como otras ideas básicas para poder tomar decisiones sobre tu economía personal. Este taller se va a realizar en formato mixto, presencial y online.

Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.

Dirigido a toda la población.

Martes 15 de noviembre. De 17 a 18:30h.

Club de empleo. Emprendedoras.

El 19 de noviembre se conmemora el Día de la mujer emprendedora. Vamos a compartir experiencias sobre las dificultades y ventajas que plantea el emprendimiento.

Dirigido a mujeres.

Viernes 18 de noviembre. De 12:30 a 14h.

Conoce tus instituciones: Visitamos las sedes del Defensor del Pueblo.

Continuamos la serie de visitas a nuestras instituciones y este mes vamos a las sedes del Defensor del Pueblo. Veremos el edificio donde se aloja este organismo encargado de defender los derechos fundamentales y las libertades públicas de la ciudadanía mediante la supervisión de la actividad de las administraciones públicas españolas. Descubre con detalle sus funciones, cómo solicitar su intervención ante una vulneración derechos humanos por parte de las administraciones.

Dirigido a toda la población.

Martes 22 de noviembre de 10 a 14h.

Punto de Encuentro: En la sede del Defensor del Pueblo. (Calle Zurbano, 42) a las 10:00h.

Hablamos sobre finanzas sostenibles y banca ética.

¿Qué significa banca ética? ¿Nuestras finanzas son sostenibles? ¿De qué manera impactan en el planeta y en la sociedad? El objetivo de ambos conceptos es establecer un mercado que dé impulso a un «crecimiento económico equilibrado» y orientado a la protección del medio ambiente. Súmate a conocer cómo podemos aportar en un consumo más responsable. Este taller se va a realizar en formato mixto, presencial y online.

Actividad en colaboración con Economistas sin Fronteras.

Dirigido a toda la población.

Martes 22 de noviembre. De 17 a 18:30h.

Aula digital.

¿Te imponen las pantallas? ¿Alguna vez te habría gustado hacer algo con herramientas tecnológicas sin necesidad de pedir ayuda? Abrimos un espacio de encuentro para poder trabajar todos aquellos aspectos relacionados con las tecnologías que te restan libertad. Ven a aprender a usarlo tú misma. ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres de todos los niveles de conocimiento informático.

Martes 8, 15, 22 y 29 de noviembre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).

Club de empleo.

Estás buscando empleo, pero no sabes por dónde empezar. ¿Empezamos por nosotras mismas para organizar el itinerario? Participa en este espacio de encuentro donde entrenar técnicas y herramientas de búsqueda de empleo, gestión emocional de las etapas de búsqueda para construir en conjunto los itinerarios personales que queramos elaborar.

Dirigido a mujeres.

Viernes 4, 11 y 18 de noviembre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).

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 de noviembre. De 10:30 a 13:30h.

Jornadas ciberconecta.

Encuentro comunitario coincidiendo con el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela, incluido el ciberacoso, designado por la UNESCO. Por ello diferentes entidades, colectivos y profesionales, se unen, en un entorno comunitario, facilitando el empoderamiento a la vecindad como agente educativo, para promover la convivencia en el entorno virtual. Estas jornadas, tienen como fin, proyectar el uso positivo, saludable y cívico de las TIC donde, con las propuestas de diferentes profesionales, se previenen riesgos, se generan redes de colaboración e investigación y se llega, como objetivo principal, a menores y jóvenes como usuarios vulnerables en la Red.

Actividad en colaboración con entidades del distrito de Barajas.

Grupo cerrado.

Viernes 4 de noviembre de 10 a 14h.

Autoestima. Menopausia.

Durante el climaterio y la menopausia, las mujeres experimentamos algunas molestias físicas y psicológicas debido a la alteración de los niveles de hormonas. Estos cambios, junto con la consciencia de que se trata del fin de la vida fértil, pueden influir sobre nuestra autoestima durante este proceso. Por eso nos unimos para auto cuidarnos en pro de nuestro bienestar.

Actividad en colaboración con Centro de Salud de Barajas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3 y 10 de noviembre de 18.30 a 20h.

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 violencias machistas 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 Margaret Thatcher: jueves 10 de noviembre. Horario de mañana.**
- **Colegio Gaudem: miércoles 30 de noviembre. Horario de mañana.**

Intervención en el Punto E distrito de Barajas.

Espacio de encuentro dirigido al alumnado en el horario de recreo, en el cual se trabajarán en colaboración comunitaria con entidades del distrito, aspectos de mejora del bienestar psicosocial del alumnado. Grupo cerrado.

Actividad en colaboración con las entidades que conforman el Equipo técnico de Barajas. Dirigido a adolescentes de centros educativos del distrito.

Grupo cerrado.

- **Colegio Gaudem: viernes 11 de noviembre. De 11:30 a 12h.**
- **IES Alameda de Osuna: martes 15 de noviembre. De 11:10 a 11:30h.**
- **IES Barajas: miércoles 23 de noviembre. De 10:15 a 10:45h.**

Ahora es mi momento. Autocuidado.

¿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. Además, durante esta sesión reflexionaremos sobre la importancia del buen trato, buscaremos poner en común los abusos y violencias que hayamos podido sufrir las mujeres como personas mayores y compartiremos cómo nos hemos enfrentado a ello, buscando estrategias resilientes y herramientas de afrontamiento.

Actividad en colaboración con Residencia Don Bosco.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Martes 22 de octubre. De 18 a 19:15 h.

Jornada comunitaria para la visibilización del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

Acciones comunitarias para la visibilización del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Se realizarán actividades lúdicas en la plaza de Barajas para generar todo tipo de expresiones en rechazo hacia la violencia contra las mujeres, así como la importancia de la visibilización del 25-N por parte del distrito de Barajas.

Dirigido a toda la población.

En colaboración con el proyecto Barajas Comunitario de Servicios Sociales y otras entidades del distrito.

Viernes 25 de noviembre. De 11 a 13h.

Punto de encuentro: Plaza de Barajas.

Minuto de silencio contra la Violencia de Género.

Encuentro comunitario para la visibilización del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, a través de un espacio de silencio a modo de recuerdo y respeto a las asesinadas. En coordinación con la Junta Municipal del Distrito de Barajas.

Dirigido a toda la población.

En colaboración con la Junta vecinal del Distrito de Barajas.

Viernes 25 de noviembre. A las 12h.

Punto de encuentro: Plaza de Barajas.