



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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](mailto:anaorantes6@madrid.es)

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

**POR MOTIVOS DE OBRAS EN EL ESPACIO DE IGUALDAD NOS TRASLADAMOS TEMPORALMENTE CON LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES AL CENTRO CULTURAL GLORIA FUERTES, Calle Avenida de Logroño, 179, HASTA EL 16 DE DICIEMBRE INCLUIDO.**

### 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 19 al 31 de diciembre. En horario de apertura del centro.**

2

#### **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 19 al 31 de diciembre. 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 19 al 31 de diciembre. 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 19 al 31 de diciembre. En horario de apertura del centro.**

## VISITAS Y PASEOS:

### ¡Nos vamos de visita! Museo del Romanticismo, exposición: Voces de mujeres.

Realizamos una visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo 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. Durante la actividad contaremos con la compañía del equipo de Mediación Cultural del Museo.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 21 de diciembre. De 11 a 13h.**

**Punto de encuentro en la puerta del Museo del Romanticismo (C/ San Mateo, 13)**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Tejedoras. Después de los 60.

Este mes os proponemos una reflexión conjunta sobre los cambios en la vida de las mujeres a partir de los 60 años, mientras seguimos tejiendo redes de sororidad.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 de diciembre. De 11 a 12:30h.**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179.**

### Yincana Defensoras de Derechos Humanos.

¿Quiénes son las defensoras y defensores de derechos humanos? ¿Cualquiera puede serlo? En esta yincana queremos centrarnos especialmente en la figura de las mujeres defensoras y presentar de una manera divertida y participativa a personas que individual o colectivamente se ocupan de proteger y hacer realidad los Derechos Humanos en todo el mundo, hablaremos de la necesidad de su existencia y las dificultades y persecuciones que sufren en muchas ocasiones con motivo de su labor de defensa.

**Dirigido a mujeres.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Martes 13 de diciembre. De 17 a 18:30h.**

## Mitos del amor romántico.

Taller en el que reflexionaremos de forma colectiva en torno a los diferentes mitos relacionados con la idea del Amor Romántico. Debatiremos sobre cómo nos relacionamos, qué podemos hacer para establecer relaciones de forma saludable y promover el buen trato.

**Dirigido a mujeres.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Viernes 16 de diciembre. De 13 a 14h.**

## Soledad no deseada: Autoestima y vínculos.

Espacio de encuentro en el cual aprendemos más sobre el concepto de "Soledad no deseada" a partir de los mitos que se asocian al mismo, dando peso a cómo influye en el concepto la socialización diferencial. A su vez también nos centraremos en aprender a construir vínculos de calidad y generar redes comunitarias como factor de protección de la salud con perspectiva de género.

**Actividad en colaboración con Proyecto de Soledad no Deseada de Madrid Salud.**

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 20 de diciembre. De 11:00 a 12:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## Ciclo de cortometrajes feministas.

Proyectaremos videos y cortos con temática feminista para reflexionar juntas sobre el papel de la mujer en estas fiestas navideñas desde un toque humorístico. Todos los materiales utilizados serán de uso público y visionado libre.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 27 y jueves 29 de diciembre. De 18 a 19:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

4

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

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

### 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 19 al 31 de diciembre. 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 19 al 31 de diciembre. En horario de apertura del centro.**

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

## **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

### **Repensando la soledad. Videoforum película *Solas*.**

Os invitamos a disfrutar de esta película para repensar en conjunto sobre la soledad, la violencia machista, los cuidados y los malestares de género que nos atraviesan como mujeres. Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.

**Dirigido a mujeres.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Miércoles 7 y 14 de diciembre. De 11 a 12:30h.**

5

### **Autocuidado navideño, un viaje a las emociones.**

Las navidades son una época para pasarlas en familia, pero... ¿qué ocurre si mis relaciones familiares no son buenas? ¿y si no tengo a la familia tan cerca como me gustaría? ¿y si las paso sola, es malo, cómo lo afronto si no paran de llegar mensajes por todos lados de la importancia de estar en familia por estas fechas? Juntas, creamos un espacio de reflexión en el que compartir nuestras emociones y hablar sobre cómo nos hace sentir esta época invernal, a la vez que generamos estrategias de autocuidado para nuestro bienestar emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 19 de diciembre. De 12:30 a 14h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

### **Poniendo límites en las fiestas: Gestionando la culpa**

En época de fiestas nos juntamos más y compartimos todo tipo de momentos tanto con familia, como con amistades, y, en ocasiones, se nos brinda la oportunidad perfecta de poner unos buenos límites en pro de nuestro autocuidado. No obstante, esos límites suelen ir de la mano de la tan conocida por las mujeres... culpa. Juntémonos a aprender a gestionar esa dichosa emoción, ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 30 de diciembre. De 12 a 13:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

### 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 14 de diciembre para la realización del curso.**

**La sesión vía ZOOM: Analizando casos prácticos. Miércoles 14 de diciembre de 17 a 19h.**

### 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 7, 14 y 21 de diciembre. De 18:30 a 20h.**

**Grupo II: viernes 2, 9, 16 y 23 de diciembre. De 17 a 18:30h.**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción de los días 21 y 23, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

##### 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 1 y 15 de diciembre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179.**

**¡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, 12 y 19 de diciembre. De 18:30 a 20h (hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción del día 19, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **Danzando, alegría para el alma.**

Acaba con la rigidez de tus músculos, quita las telarañas a tus articulaciones y actívatte 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 13 y 20 de diciembre. De 18:30 a 20h. (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción del día 20, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **1, 2, 3, respira otra vez.**

Regálate este momento para respirar y relajarte. Realizaremos ejercicios de relajación trabajando a través de la respiración y el movimiento consciente. Además, realizaremos estiramientos fáciles que nos permitan ganar mayor bienestar. Usa ropa cómoda y trae tu propia esterilla, manta y hasta cojín si hace falta.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 22 de diciembre. De 11 a 12:30h.**

## **Respirándonos y proyectándonos. Objetivos de autocuidado.**

Vamos a respirarnos los logros del 2022 con el objetivo de proyectar y planificar las metas de autocuidado que queremos regalarnos. Todo concentrándonos en nuestra propia respiración y jugando con visualizaciones. ¿Te apetece?

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 27 de diciembre. De 12:30 a 14h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **Relajación. Conectando conmigo.**

En este taller utilizaremos la relajación y diversas visualizaciones para identificar nuestros deseos y necesidades como forma de autocuidado y autoconocimiento.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 29 de diciembre. De 12:30 a 14h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## 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 21 y 28 de diciembre. De 18 a 20h (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

### Autoestima. Estas navidades yo me celebro.

Las navidades son un buen momento para recordarnos la importancia de nuestro autocuidado. Os invitamos a participar en este taller donde identificaremos nuestros logros anuales para poder celebrarlos y seguir trabajando el necesario amor propio.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 28 de diciembre. De 12:30 a 14h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

8

### Mujeres Compartiendo Sabiduría. Las estaciones del alma: Tu soñadora interior.

¿Te gustaría "dar luz" a tus sueños? En este segundo círculo, juntas, vamos a mirar hacia nuestro interior para conectar con lo que realmente soñamos y así poder construir la vida que anhelamos. 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.**

**Martes 20 de diciembre. De 17 a 18:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

### 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 12 y 19 de diciembre. De 17 a 18:30h. (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad online vía Zoom, a excepción del día 19, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

### 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 1, 15 y 22 de diciembre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad online vía Zoom, a excepción del día 22, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

**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 5 y 12 de diciembre. De 12:30 a 14h. (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad online vía Zoom.**

**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 13 y 20 de diciembre. De 11 a 12:30h. (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad online vía Zoom, a excepción del día 20, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

**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 1, 15 y 22 de diciembre. De 18:30 a 20h (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad online vía Zoom, a excepción del día 22, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

**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 2, 16 y 23 de diciembre. De 11 a 12:30h. (hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción del día 23, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### 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.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Jueves 15, 22 y 29 de diciembre. 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 5, 12 y 19 de diciembre. De 11 a 12:30h (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción del día 19, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

10

### 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.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Jueves 1 y 15 de diciembre. 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.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Lista de espera para siguientes ediciones.**

**Lunes 5, 12 y 19 de diciembre. De 12 a 13:30h (Hasta el mes de diciembre).**

### Creatividad con adornos navideños, autocuidado y corresponsabilidad.

Taller de creatividad en el que reciclamos materiales para construir hermosos adornos festivos. Además, creamos un espacio en el que compartir entre mujeres, creando red mientras reflexionamos sobre el reparto de tareas en casa ahora que se acercan las navidades: decorar el hogar, ambientar todo con el espíritu de las fiestas, preparar el árbol de navidad, el belén, los regalos, comidas familiares, ... muchas cosas que hacer, a veces incluyendo una carga mental para organizarlo todo, ¿estas tareas se reparten entre toda la familia o las fiestas suponen una sobrecarga para las mujeres?

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 22 de diciembre. De 17 a 18:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **ActivaMENTE: Origami**

Hay ocasiones en las que estamos saturadísimas mentalmente, hablar de una madeja de pensamientos se queda corto... y para esos momentos, se hace fundamental sacar la atención fuera, darnos un respiro mental a partir de lo manual. Disfrutemos juntas de los beneficios del arte de realizar figuras con papel usando únicamente nuestras manos. ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 23 de diciembre. De 11 a 12:30h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **Karaoke entre vecinas: despedida fin de año, bienvenido 2023**

Volvemos con esta VIª edición de *Karaoke entre vecinas* para despedir el año compartiendo canciones y risas a ritmo de karaoke. Pásate a celebrar, cantar y bailar juntas, porque con vecinas y amigas, siempre es mejor. ¡Podemos traer merienda!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 23 de diciembre. De 18:30 a 20h.**

**Actividad presencial en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:**

### **Conoce tus instituciones: Visitamos el Congreso de los Diputados**

Continuamos la serie de visitas a nuestras instituciones y este mes vamos al Congreso de los Diputados. En octubre ya acudimos a una de las Cámaras del poder legislativo (el Senado) y este mes visitaremos la "Cámara Baja". ¿Quieres conocer las diferencias entre ambas cámaras y el edificio que tantas veces has visto en televisión?, Te esperamos en esta visita guiada para entender cuáles son sus funciones, profundizar en su historia, cómo está organizado y en qué consiste la actividad parlamentaria,

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 20 de diciembre.**

**Punto de Encuentro: Plaza de las Cortes, 1, a las 11:15h.**

## **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 13 y 20 de diciembre. De 12:30 a 14h (Hasta el mes de diciembre).**

**Actividad presencial en el Centro Cultural Gloria Fuertes, Calle Avenida de Logroño, 179, a excepción del día 20, que se realizará en el Espacio de Igualdad Ana Orantes.**

## **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.**

**Actividad online vía Zoom.**

**Viernes 2 y 9 de diciembre. 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 22 y 29 de diciembre. De 10:30 a 13:30h.**

## **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.**

- **Colegio Gaudem: miércoles 14 de diciembre. Horario de mañana.**
- **Colegio de Jesús: viernes 16 de diciembre. 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 2 de diciembre. De 11:30 a 12h.**
- **IES Alameda de Osuna: martes 20 de diciembre. De 11:10 a 11:30h.**
- **Colegio de Jesús: miércoles 21 de diciembre. 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 20 de diciembre. De 18 a 19:15 h.**

**Sexualidad en morado.**

Hablemos de sexualidad. Hablamos de ello cuando hablamos de consentimiento y placer, de salud sexual, nos cuestionamos los tabús, los mandatos de género y la normal social en torno a la sexualidad. Además, reflexionaremos sobre la importancia de dar visibilidad a las disidencias en el ámbito afectivo-sexual.

**Actividad en colaboración con Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Barajas / San Blas.**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 14 de diciembre. De 16:30 a 17:30h.**