



MARÍA MOLINER

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2023

“Pero sé que la libertad es el único camino. Y un movimiento que no se centra en la liberación colectiva no es un movimiento en el que yo pueda invertir”

Virgie Tovar (1982-). Autora, podcaster y activista estadounidense.

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 14 y de 16:30 a 20:30 horas. Festivos cierra el centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 69 58

Correo electrónico: mariamoliner6@madrid.es

Presencialmente: Calle Honrubia, 4. Metro Congosto, autobús 103.

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>





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.

2

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.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Conferencia Eugenia Tenenbaum

Os presentamos a nuestra querida Eugenia Tenenbaum, historiadora del arte, comunicadora cultural, autora y activista feminista y LGBT. Ella, nos concederá el honor de presentarnos su nuevo libro: Las mujeres detrás de Picasso.

La autora pone el foco en las protagonistas tanto de la vida como de la obra del famoso pintor: haciendo una recopilación maravillosa de la biografía de estas mujeres talentosas llenas de dignidad en un mundo completamente hostil para ellas y todas las mujeres que hicieron que Pablo se convirtiera en Picasso y de quienes existieron no gracias al pintor, sino a pesar de él

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de noviembre. De 18:30 a 20:30 horas.

Norte joven: avanzamos juntas

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Una vez más colaboramos con la entidad de Norte Joven para la prevención de la violencia de género con sus estudiantes. Norte Joven es una entidad sin ánimo de lucro que nace para favorecer la integración social y laboral de personas en situación de desventaja social.

Realizaremos un par de sesiones donde el alumnado pueda detectar, prevenir y sensibilizarse en contra de la violencia de género y pueda aplicar estos conocimientos en sus propias vivencias

Actividad realizada en colaboración con Escuela Formativa Norte Joven

Grupo cerrado.

Miércoles 8 y 15 de noviembre. De 9:30 a 13:00 horas.

3

Taller literario con Centro de Día Villa de Vallecas

La literatura, al igual que otras artes, nos ofrece la posibilidad de descubrir otros mundos posibles y de mirar el nuestro con una mirada distinta. Si a esto le sumamos la posibilidad de poner en común no sólo las historias que nos ofrecen los textos, si no la manera en cómo cada una/o los interpreta, eso hace que el poder de las palabras se multiplique y nos enriquezca mucho más de lo que lo haría cuando leemos en solitario. Por eso, decidimos, un curso más, compartir estas lecturas feministas con las/os compañeras/os del Centro de día de Villa de Vallecas, que siempre traen ricas aportaciones literarias y mejores reflexiones.

¿Alguien más se suma?

Actividad realizada en colaboración con el Centro de Día Villa de Vallecas.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8, 15 y 29 de noviembre. De 12:30 a 13:30 horas.

CICLOS DE CINE:

Cineclub: 25-N

Continuamos con nuestro "Cineclub" dedicado a disfrutar del arte cinematográfico y compartir reflexiones en torno a este ámbito. Cada mes os propondremos películas a las que podremos acceder de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid.

Este mes, con motivo del 25N, visionaremos una película relacionada con la violencia que se ha ejercido históricamente hacia las mujeres, para después, entre todas, comentar y debatir posibles formas de erradicarla.

Nosotras ponemos las palomitas... ¡Acción!

Dirigido a toda la población

Viernes 17 de noviembre. De 17:00 a 20 horas.

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

El poder de las brujas

Descubre la bruja que hay en ti y a tus ancestras. Grupo teórico/práctico sobre brujería, prácticas alternativas y rituales que han utilizado las mujeres a lo largo de la historia. En este grupo leeremos, conversaremos e investigaremos sobre las diferentes formas en que las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las formas en las que han sido perseguidas, señaladas y marginadas por las diferentes instituciones (públicas y privadas).

Dirigido a mujeres.

Miércoles 8 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

El poder de las brujas: de la hoguera a las calles. Especial 25-N

En esta sesión de nuestro grupo de brujas nos centraremos en cómo vivían nuestras ancestras esa violencia recibida, y de qué manera se organizaban para intentar superarla. Leeremos, conversaremos e investigaremos sobre las diferentes formas en que las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las formas en las que han sido perseguidas, señaladas y marginadas por las diferentes instituciones (públicas y privadas).

Dirigido a mujeres.

Miércoles 22 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

Conociendo y reparando nuestra sexualidad

Nos adentramos en una nueva aventura en el María Moliner y es que mensualmente vamos a dedicar un espacio dedicado a hablar del amplio y diverso mundo de la sexualidad femenina.

Arrancamos el primer ciclo de sexualidad con la importancia de la Salud Menstrual y el Climaterio, etapas de la vida sexual vitales y cargadas de autoconocimiento

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 y 29 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

25-N: Taller literario con Centro de Día Villa de Vallecas

En este 25 N queremos reservar un espacio para explorar textos que hablen sobre la violencia machista, comentarlos e intentar generar pensamientos que nos ayuden a sanar y a buscar posibles soluciones para erradicarla.

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Como siempre, compartiendo estas lecturas con las/os compañeras/os del Centro de día de Villa de Vallecas, que siempre traen ricas aportaciones literarias y mejores reflexiones.

¿Alguien más se suma?

Actividad realizada en colaboración con el Centro de Día Villa de Vallecas.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 22 de noviembre. De 12:30 a 13:30 horas.

5

Aperitivo intercultural por el 25-N

¡Únete a nuestro aperitivo mensual en el Espacio de Igualdad!

Cada mes, exploraremos un país, una región, un lugar muy específico del mundo o una época ya pasada a través de su deliciosa comida típica y enriquecedoras historias que a menudo acompañan esos platos que heredamos.

Si llevas años guardando la receta de ese plato que te encantaba de tu abuela y deseas compartirlo con otras... Si te encanta viajar a través la comida, no lo dudes

¡Te invitamos a ser parte de esta experiencia en donde conectarás con mujeres de todas las procedencias, edades, saberes, gustos e inquietudes!

Dirigido a toda la población.

Jueves 23 de noviembre. De 12 a 13:30 horas.

Grupo de mujeres migrantes de Vallecas

Continuamos con nuestro espacio destinado a que las mujeres migrantes que habitan nuestro barrio puedan encontrarse para hablar del proceso migratorio compartido, de las experiencias comunes entre unas y otras, y de aquellas que son propias. Además, nos gustaría que este grupo sirviera para ir conociendo los recursos de Vallecas que están más escondidos y que a veces pasan desapercibidos de la mano de otras vecinas.

¿Nos acompañas?

Actividad realizada en colaboración con Enlazando Barrios.

Dirigido a mujeres migrantes.

Jueves 16 de noviembre. De 12 a 13:30 horas.

Grupo de mujeres migrantes de Vallecas: especial 25-N

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



La violencia machista forma parte de todas las estructuras que habitamos, pero si además, nos atraviesan otras opresiones, como puede ser el racismo o la xenofobia, en muchas ocasiones es mucho más complicado hacerla frente. Queremos reservar esta sesión del grupo de mujeres migrantes de nuestro espacio para reflexionar juntas sobre la violencia que vivimos y cómo nos afecta en nuestra vida diaria.

¡Anímate a participar!

Actividad realizada en colaboración con Enlazando Barrios.

Dirigido a mujeres migrantes.

Jueves 30 de noviembre. De 12 a 13:30 horas.

¿De verdad eso es violencia?

La violencia no siempre es visible y evidente. Por eso desde el Espacio de Igualdad María Moliner queremos ofrecer un espacio donde dar tips claros y concisos sobre qué es violencia de género, qué tipos existen y cómo podemos detectarlas, prevenirlas y actuar en caso de estar viviéndolas.

Actividad realizada en colaboración con Enlazando Barrios.

Dirigido a mujeres.

Lunes 20 y martes 21 de noviembre. De 12:30 a 14 horas.

Actividad interespacial por el 25-N: Autodefensa feminista

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer 25N, queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y todas las mujeres que quieran participar, poder compartir sinergias y realizar una clase grupal de autodefensa feminista.

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de quererse una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista! No es necesario haber practicado autodefensa previamente.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 29 de noviembre. De 17:30 a 19:30.

Lugar: Nave Ternereras (Matadero Madrid), Paseo de la Chopera, 10.

Voces de la violencia: Grupo LGTB especial 25-N

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>





Sabemos que ser parte de la comunidad LGTB, todavía, a día de hoy, puede resultar difícil, más cuando el contexto que nos rodea juega en contra. Por ello creemos que es fundamental contar con espacios seguros donde poder ser nosotros mismos y encontrar el apoyo de otros en tiempos de necesidad.

Si este es tu caso y te apetece participar de este espacio seguro, acogedor, feminista y antirracista donde poder expresarte libremente y conectarte con otras personas de la comunidad LGTB, cerca de casa, este es tu sitio.

Dirigido a la población LGTB.

Martes 28 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

7

Empoderamiento físico y movimiento: especial 25-N

Espacio dirigido a cuidar nuestro cuerpo a partir del movimiento, con relajaciones, estiramientos, ejercicios físicos y música trabajaremos el cuerpo de manera saludable. Buscaremos el respeto y cuidado del cuerpo en un plano físico y emocional.

Este 25-N queremos aprender juntas a defendernos de la violencia.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de noviembre. De 10 a 11 horas.

25-N: La violencia vivida en soledad

Uno de los mayores factores que hacen que la violencia machista siga perpetuándose es la soledad con la que en muchas ocasiones se vive y se procesa. Compartir nuestros dolores, sacarlos hacia fuera y sentir y ver como no son únicos, si no que otras muchas mujeres los han sufrido, hacen que consigamos sanar y seguir creciendo hacia nuevas formas de relación diferentes, fuertes y sanas.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 de noviembre. De 10:30 a 12 horas.

La violencia a través del cuerpo

La violencia estética afecta a todas las mujeres y tiene consecuencias graves en nuestra salud mental y emocional.

Por eso, en este espacio reservado a la mejora de la autoestima corporal para mujeres no queremos dejar pasar este día para reflexionar juntas en qué como nos atraviesa la violencia machista a través del cuerpo y qué podemos hacer para afrontarla.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 29 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Arte para sanar la violencia: especial 25-N

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Nuestro grupo de arte reservará un espacio para abordar y experimentar en el 25 de noviembre, día internacional contra la violencia machista. En este taller en concreto, trabajaremos sobre el concepto de violencia y podremos expresar artísticamente nuestras experiencias y malestares.

No hace falta tener ningún tipo de conocimiento artístico, ni técnico; basta con tener ganas de mancharte las manos y de respirar profundo.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 de noviembre. De 16:30h a 18 horas.

La violencia de género a través de las redes sociales

La violencia de género adopta múltiples formas y no siempre fáciles de detectar. Por ello, en este taller hablaremos sobre cómo se ejerce esta violencia a través de las redes sociales: sextorsión, acoso, difusión de imágenes no consentidas, acoso, difusión de imágenes no consentidas...Todas ellas muy habituales actualmente y no sólo entre la población joven.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 de noviembre. De 18 a 20 horas.

Lo que dicen las que escuchan: la voz de la violencia.

Este 25 de noviembre no queremos dejar de pensar y dialogar sobre qué es eso de la violencia y cómo impacta en nuestras vidas, conectar posibles vivencias comunes, y HABLAR BIEN ALTO en nuestro programa de radio sobre cómo hacerlas frente y repararnos mutuamente.

Actividad realizada en colaboración con Radio Vallekas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de noviembre. De 12 a 14:30.

Escritura creativa: líneas en contra de la violencia

En esta sesión de escritura, el grupo de escritura creativa se centrará en abordar la violencia en todas sus áreas: a través de nuestras experiencias propias, expresaremos individual y colectivamente cómo nos afecta la violencia machista en nuestras vidas.

Dirigido a mujeres.

Martes 28 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Leer es sanar: textos en contra de la violencia machista

En esta sesión de lectura crítica, traeremos a debate, textos de autoras que han hablado o hablan de violencia en sus textos, que nos ayuden a recapacitar y conocer más sobre las vivencias de otras compañeras que han podido dejar por escrito sus malestares y sus procesos de recuperación.

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Performar la violencia: Nuevos lenguajes para un grito común

Dentro de las acciones que desde el espacio María Moliner vamos a llevar a cabo para conmemorar del 25 de noviembre, Día Internacional en contra de la violencia machista, vamos a salir a la calle a realizar una serie de performances en distintos lugares del barrio de Villa de Vallecas para pasar por nuestros cuerpos y expresar lo que significa este tipo de violencia y diferentes formas de resistencia que hemos encontrado.

¡Anímate a verlas en directo!

Dirigido a toda la población.

Jueves 23 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

La violencia a través de la brecha digital

Una de las formas en la que la violencia hacia las mujeres se instaura y se mantiene en el tiempo es a través de la brecha digital que nos atraviesa. No haber tenido o tener espacios en los que aprender herramientas digitales nos aleja y nos aísla, haciendo que en muchas ocasiones acabemos pensando que el problema es nuestro.

En este taller especial hablaremos de todo esto, y reservaremos un espacio de sentires y malestares que tienen que ver con esto y mucho más.

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 22 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

¡Atrévete con el ordenador!: Mis violencias son compartidas

En este espacio creado para compartir un diario digital desde los conocimientos básicos de la informática como: el manejo del ordenador, Word, PowerPoint, correo electrónico e Internet, queremos reservar esta semana de la violencia para trabajar juntas en nuestras vivencias, y poder expresarlas de forma creativa a través de las herramientas digitales que nuestros ordenadores nos permitan.

Actividad realizada en colaboración con Enlazando Barrios.

Dirigido a mujeres.

Lunes 20 de noviembre. De 18 a 20 horas.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



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

BIENESTAR FÍSICO:

Marcha jubilosa: caminata para mujeres de más de 65 años

Queremos empezar la semana con fuerza, y qué mejor que un buen paseo mañanero para despedirnos del fin de semana y darle la bienvenida al lunes en la mejor compañía.

En la marcha jubilosa del María Moliner nos proponemos disfrutar de la naturaleza, cuidarnos física y mentalmente y hacer de la ruta un espacio destinado también a la reflexión conjunta de los temas que atañen especialmente a las mujeres jubiladas que frecuentan nuestro espacio.

Dirigido a mujeres mayores de 65 años.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 10 a 11 horas.

Baile moderno

Grupo destinado a tomar conciencia de cuál es nuestra melodía interna y colectiva, y poder bailarlas juntas.

En estas clases, dedicaremos las sesiones a centrarnos en técnicas concretas enmarcadas en baile moderno, con mezcla de estilos como R&B o funky, donde nos divertiremos sintiendo la música y elaborando una pequeña coreografía.

¡Arriba esos cuerpos, la música nos espera!

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 y miércoles 8 de noviembre. De 11 a 12:30 horas.

Empoderamiento físico y movimiento

Espacio dirigido a cuidar nuestro cuerpo a partir del movimiento, con relajaciones, estiramientos, ejercicios físicos y música trabajaremos el cuerpo de manera saludable. Buscaremos el respeto y cuidado del cuerpo en un plano físico y emocional. Cuidarnos y disfrutar es compatible, así que lo haremos juntas entre risas y bailes. Actividad especialmente dedicada a mujeres mayores.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 16 y 30 de noviembre. De 10 a 11 horas.

La DanZona: Laboratorio de danza y movimiento

Bailar además de ser un placer, es una herramienta de transformación personal y social. En estas sesiones bailaremos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



entendiendo sus límites. Partiremos de la autoconciencia y el autoconocimiento para dejarlo expresarse libremente.

En nuestras sesiones de baile se trabajará el poder revolucionario y transformador de la danza a nivel individual y colectivo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15, 22 y 29 de noviembre. De 11 a 12:30 horas.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada

¿Cómo es posible que seamos tantas las que nos sentimos solas? Este grupo nace del deseo de muchas de las mujeres de la entidad por tener un espacio donde compartir y combatir ese sentimiento de soledad, que, en este caso, es colectiva. La idea es crear un grupo de ocio y debate que a la larga se autogestione y nazcan afectos que se acompañen y cuiden en el tiempo y así transitar unidas de la soledad no deseada a la compañía elegida.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14 y 28 de noviembre. De 10:30 a 12 horas.

Autoestima corporal: aprendiendo a quererme

Taller dirigido a la mejora de la autoestima corporal para mujeres que viven trastornos de la conducta alimentaria, o que tienen algún tipo de malestar con la imagen corporal, o, en definitiva, cualquier mujer que busque mejorar la relación con su cuerpo.

La violencia estética afecta a todas las mujeres y tiene consecuencias graves en nuestra salud mental y emocional. En este grupo nos acompañaremos en un viaje de auto amor hacia nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Activa-mente

Taller dedicado a la optimización de los procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración y comprensión, intentando lograr un cambio en la vida de las usuarias a partir del empoderamiento, en un espacio de seguridad, desarrollándose desde una perspectiva de género. Actividad dirigida especialmente a mujeres mayores de 60 años para promover su salud física y emocional.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de noviembre de 16:30 a 17:30 horas.

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Grupos terapéuticos de mujeres

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres. La finalidad de estos espacios es el empoderamiento a través de compartir las experiencias vitales para favorecer el autoconocimiento y el desarrollo personal y mental. Se trabajan las emociones, las relaciones interpersonales, los roles sociales y los demás malestares de género que las mujeres nos encontramos en nuestro día a día.

AVE FÉNIX

Grupo cerrado.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre cesión de espacio para el grupo.

NUEVO GRUPO TERAPÉUTICO MAR

Grupo cerrado.

Miércoles 8 de noviembre. De 18:15 a 20 horas.

NUEVO GRUPO TERAPÉUTICO: DUELO POR RUPTURA DE PAREJA

En el nuevo grupo de Duelo por ruptura el objetivo es acompañar a las personas que están pasando por una situación complicada generada por la ruptura de una relación sentimental. Abordaremos las diferentes emociones que vivenciamos, pensamientos que nos cuesta gestionar y reflexionaremos sobre nuestras necesidades y deseos.

Grupo cerrado.

Miércoles 15 y 29 de noviembre. De 18:15 a 20 horas.

Tipos de violencias en las relaciones: especial 25-N

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, creamos un espacio de reflexión para intercambiar experiencias y contribuir a tomar conciencia sobre los tipos de violencias en las relaciones y como detectarlos.

Dirigido a Nuevo grupo terapéutico.

Miércoles 22 de noviembre. De 18:15 a 20 horas.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Arte para sanar



Continuamos con nuestro grupo de arte y creatividad dirigido a mujeres. En este taller tratamos de aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan a través de la meditación, la música y las artes plásticas.

No hace falta tener ningún tipo de conocimiento artístico, ni técnico; basta con tener ganas de mancharte las manos y de respirar profundo.

Dirigido a mujeres.

Martes 7 de noviembre. De 16:30h a 18 horas.

13

La urdimbre: cose, borda y teje con las vecinas

Octubre es un buen mes para retomar los ovillos de lana y las labores que el calor apartó lejos de nosotras, por eso el grupo de la Urdimbre retoma sus encuentros con el fin de poner en común las sabidurías relacionadas con las artes del tejido y la costura que traen cada una de las componentes de esta red. Así, aprenderemos de las compañeras aquellas técnicas que más nos interesen.

Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación. Y si no tienes alguna de estas cosas ¡vente igual! Siempre habrá quien te preste para que comiences tu pieza.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 18:30h a 20 horas.

Taller de Radio: Lo que dicen las que escuchan.

¿Te gusta la comunicación? ¿Piensas que tienes cosas importantes que decir y quieres aprender a hacerlo de manera divertida y colectiva?

Te invitamos a nuestro espacio de reflexión “Lo que dicen las que escuchan”, un programa de radio creado por mujeres cuyo objetivo es investigar y sobre todo hablar sobre la escucha y cómo histórica y socialmente estamos tan vinculadas a ella.

Actividad realizada en colaboración con Radio Vallekas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 16 y 30 de noviembre. De 12 a 14:30.

Escritura creativa

En las sesiones de escritura buscaremos ir hilvanando palabras para escribir nuestros propios textos a partir de diferentes y, a veces, locas dinámicas que nos ayuden a crear una rutina de escritura, a encontrarnos con nuestra voz autoral y a localizar aquellas situaciones, colores, vivencias o personajes que nos impulsen a escribir. Así, viajaremos a través de las distintas formas de expresión que utiliza la literatura con el fin de ir encontrando aquella o aquellas que mejor se adaptan a cada una de nosotras.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Club de lectura crítico

En nuestro grupo de lectura crítica, a través de nuestras voces, traemos a debate, textos de autoras de todas las épocas, que nos ayuden a recapacitar y conocer más sobre los feminismos y las diferentes formas de crearlos, entenderlos y practicarlos.

Es el lugar perfecto para cultivar en colectivo ese espacio propio que nos ayuda a imaginar, a debatir y a reflexionar junto a las compañeras, otros mundos posibles.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 16 y 30 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

Laboratorio escénico

Abrimos un nuevo espacio de investigación y creación escénica feminista, en el que exploraremos nuestras capacidades escénicas a través de diversos formatos, desde el teatro tradicional hasta la performance, pasando por la danza-teatro o el videoarte. El objetivo es sensibilizar a la sociedad sobre las cuestiones de género a través de nuestras futuras representaciones, bien sea ayudándonos de textos escritos por dramaturgas de renombre o a través de la creación colectiva.

¿Te animas?

Dirigido a mujeres.

Jueves 2 y 16 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO:

Conociendo la Ley Trans

En este taller, en colaboración con Transexualia, se abordará la Ley Trans, desde la nueva regulación, hasta cuestiones a tener en cuenta en su aplicación y otros asuntos relevantes.

¡Anímate a venir y reflexionemos y debatamos juntas!

Actividad en colaboración con Transexualia.

Dirigido a toda la población

Martes 14 de noviembre. De 18 a 20 horas.

EMPODERAMIENTO LABORAL:

Itinerario Formativo en Competencias Digitales

Este itinerario consta de 4 sesiones y tendrá como objetivo acercarse al mundo de la programación:

- **Maquetación básica.** Martes 7 de noviembre de 17 a 19h.
- **Disfruta programando.** Miércoles 8 de noviembre de 17 a 19h.
- **Aprende rompiendo los códigos.** Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Programa como una desarrolladora.** Miércoles 15 de noviembre de 17 a 19h.

Dirigido a mujeres.

Lugar: FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.

No son necesarios conocimientos previos.

Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.

Si no puedes realizar el itinerario en esas fechas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.

Talleres de Descubrimiento de Competencias Digitales.

Los talleres tendrán como objetivo facilitar el acercamiento al mundo digital y al mundo de la programación. Apúntate a los que te interesen:

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>





- **¡Programar mola!**. Online. Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **AI4All (Inteligencia artificial)**. Online. Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **Ciberseguridad es para ti**. Online. Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Taller de Creación de Videojuegos 2D simple**. Online. Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.
- **Cloud es para ti**. Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.
- **Sumérgete en el Metaverso**. Presencial. Lunes 6 de noviembre de 17 a 19h. Lugar: FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.

Dirigido a mujeres.

Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.

No son necesarios conocimientos previos. Si no tienes ordenador, podrás acercarte a la sede (FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs), y realizar en ella el taller elegido.

Si no puedes realizar el taller en las fechas indicadas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.

16

Monográfico interespacial: 1, 2, 3...¡a emprender!

Taller en colaboración con Nantik Lum, dirigido a aquellas mujeres que o bien se planteen el trabajo por cuenta propia como alternativa laboral, aclarando conceptos básicos sobre emprendimiento, o bien tengan un negocio iniciado y les gustaría saber cómo consolidarlo obteniendo ingresos regulares y estable

Dirigido a mujeres.

Martes 7 de noviembre. De 10 a 12 horas.

Trabaja en la administración pública

¿Sabías que puedes encontrar empleo en las Administraciones Públicas sin estudiar Oposiciones? Como lo lees, hay otras opciones que en muchas ocasiones no conocemos y que nos abren las puertas a un empleo en el sector público.

Si te interesa trabajar en la pública pero no sabes cómo acceder a las candidaturas ¡este es tu taller!

Dirigido a mujeres.

Jueves 2 de noviembre. De 12:30 a 14 horas.

Habilidades sociales para el bienestar laboral

¿Te cuesta poner límites en el trabajo? ¿Te incomoda decir lo que sientes a tu equipo o jefes? ¿Te culpabilizas por reivindicar tu bienestar y derechos?

En estas sesiones te damos tips para el autocuidado en el mundo laboral y crear conciencia de que nuestro trabajo tiene que ser un lugar seguro y darnos cuenta cuando NO lo es.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 y 13 de noviembre. De 12 a 14 horas.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID



DIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Espacio de
Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa
de Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Procesos de selección y autocandidatura a ofertas de empleo

¿Quieres conocer nuevas vías de dirigir tu potencial a que haya más posibilidades de que seas la candidata seleccionada?

¿Quieres aprender tips para sentir que tus entrevistas salen cómo quieres?

¡No te pierdas entonces este taller!

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de noviembre. De 18:30 a 20 horas.

18

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

Entiéndete con tu móvil

¿Te cuesta entender algunas de las funciones que tiene tu Smartphone?

En este taller desglosamos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso. Actividad dirigida especialmente a mujeres mayores de 60 años o con dificultades para utilizar el teléfono móvil.

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 8 de noviembre. De 16:30 a 18 horas.

¡Atrévete con el ordenador!: Un diario, una anécdota digital

¿Tienes ganas de escribir sobre un tema que despierte tu curiosidad? ¿Y de utilizar tu creatividad para expresarla con ayuda del ordenador?

En este taller, juntas aprenderemos a crear un diario digital desde los conocimientos básicos de la informática como: el manejo del ordenador, Word, PowerPoint, correo electrónico e Internet.

¡No hace falta que tengas ninguna experiencia, sólo las ganas de descubrir algo nuevo!

Actividad realizada en colaboración con Enlazando Barrios.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de noviembre. De 18 a 20 horas.

TRABAJO COMUNITARIO

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Huerto comunitario

Desde que las compañeras/os del Centro de Día de Vallecas nos abrieron las puertas del huerto José Couso la primavera pasada, muchas de nosotras no hemos dejado de darle vueltas a la idea de volver allí. Por ello, queremos abrir un grupo huertano. Y es que este espacio nos ofrece una oportunidad maravillosa de vincularnos con el vecindario, establecer redes y reflexionar sobre el sistema en el que vivimos.

En definitiva, el huerto supone un trabajo de recuperar y repensar qué es lo realmente importante ahora y cómo queremos que sea el futuro de nuestra sociedad, o sea, poner en el centro lo que sostiene la vida.

Actividad realizada en colaboración con el Centro de Día Villa de Vallecas.

Dirigida a toda la población.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 11:30 a 13 horas.

Ensanche se mueve

El proyecto multidisciplinar Ensanche se mueve lo conforman una red de entidades del distrito de Vallecas, destinado a trabajar fundamentalmente con la juventud, mediante acciones, dinámicas e intervenciones conjuntas en las aulas de los centros de educación secundaria con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo, acercarles los recursos del barrio y promover la igualdad de género desde una perspectiva de la diversidad e interseccionalidad.

Este mes de octubre seguiremos reuniéndonos para establecer las bases que queremos llevar a cabo este curso como red del distrito.

Grupo cerrado.

Viernes 3 de noviembre. De 12:30 a 14 horas.

Doble V

El proyecto multidisciplinar Ensanche se mueve lo conforman una red de entidades del distrito de Vallecas, destinado a trabajar fundamentalmente con la juventud, mediante acciones, dinámicas e intervenciones conjuntas en los recreos de los centros de educación secundaria con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo, acercarles los recursos del barrio y promover la igualdad de género desde una perspectiva de la diversidad e interseccionalidad.

Este mes de octubre seguiremos reuniéndonos para establecer las bases que queremos llevar a cabo este curso como red del distrito.

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



Grupo cerrado.

Viernes 3 y 17 de noviembre, a las 10:45h en los IES, Villa de Vallecas y María Rodrigo, respectivamente.

Grupo de mujeres del CRPS

Este mes, arranca una nueva edición del itinerario de formación en empoderamiento para el grupo de mujeres del Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Puente de Vallecas que se reúne semanalmente. A lo largo de todo el año, abordaremos diferentes temáticas vinculadas con el autocuidado y el conocimiento mutuo, el respeto a una misma, la autodefensa física y emocional, la vinculación con el barrio, la participación social y el conocimiento de la historia del feminismo. En las sesiones de octubre aprovecharemos para conocernos las unas a las otras y ponernos al día de las novedades más importante.

20

Actividad realizada en colaboración con CRPS Puente de Vallecas y El Elena Arnedo.

Grupo cerrado.

Lunes 13 y 27 de noviembre. De 16 a 17:30 horas.

Red Viva

Red Viva es una red de recursos del Distrito de Vallecas que se reúne una vez al mes para articular y coordinar las acciones que los diferentes recursos e instituciones del barrio realizamos. En las reuniones analizamos la situación del distrito, de la población y sus necesidades. buscando consolidar la relación entre la población y los recursos y visibilizando el trabajo que hacemos entre todos.

Este mes, con motivo del 25N, desde la Red Viva, hemos organizado una serie de actividades en coordinación, con la intención de hacer llegar nuestra propuesta a todas las personas del distrito.

Dirigida a profesionales.

Miércoles 8 de noviembre. De 12 a 14 horas.

Mesa de trabajo: Salud Mental y Género

Las compañeras del Espacio de Igualdad María Moliner, junto a las compañeras del Centro MENNI de Vallecas, del Centro de Día Vallecas, del equipo del EASC y otras entidades de Vallecas, seguimos reflexionando y dialogando sobre cuestiones relacionadas con el Género y/o la Salud Mental, para abordar la intersección entre estos dos parámetros vitales que, como sabemos, atraviesan las vidas de las personas con las que trabajamos.

Se trata de un encuentro periódico en el que, a partir de una mesa de trabajo -en primera instancia- entre profesionales de estos sectores, se pongan a conversar ambos aspectos.

Dirigido a profesionales.

Consulta con nosotras el horario.

**Espacio de
Igualdad**

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

**Distrito de Villa
de Vallecas**

 **91 525 69 58**

mariamoliner6@madrid.es

<https://www.madrid.es/espaciosdeigualdad/>



25-N en la Cañada Real

Abriremos un espacio de reflexión, diálogo y sensibilización con la población de Cañada Real, para abordar el 25 de noviembre desde una perspectiva interseccional. Acércate a conversar con nosotras sobre la violencia y qué podemos hacer para afrontarla.

Actividad en colaboración con ACCEM.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 22 de noviembre. Consulta con nosotras el horario.

Mesa de Convivencia: El Embalse del Vellón

La Mesa de Convivencia entorno al Embalse de Vellón es un proyecto conjunto entre diferentes recursos del Distrito de Vallecas que tiene como fin, facilitar el acceso de las mujeres de esta zona a los mismos, así como sensibilizar en materia de igualdad a la población general.

Dirigida a profesionales.

Consulta con nosotras el horario.

Red Viva 25-N

Red Viva es una red de recursos del Distrito de Vallecas que se reúne una vez al mes para articular y coordinar las acciones que los diferentes recursos e instituciones del barrio realizamos. En las reuniones analizamos la situación del distrito, de la población y sus necesidades. buscando consolidar la relación entre la población y los recursos y visibilizando el trabajo que hacemos entre todos.

Este mes, con motivo del 25N, desde la Red Viva, hemos organizado una serie de actividades en coordinación, con la intención de hacer llegar nuestra propuesta a todas las personas del distrito.

Las actividades serán las siguientes:

- **Visita a la Casa de México: Lunes 20 de noviembre. Consulta con nosotras el horario.** Salida a la casa México para visitar las exposiciones con visita guiada con la intención de conocer la oferta cultural de Madrid. Esta actividad nos ayudará a conocer las realidades y las violencias que sufren y han sufrido otras mujeres y otras culturas.
- **Detectando la violencia: Miércoles 22 de noviembre a las 12 en El María Moliner.** Esta actividad está destinada a que las usuarias de las diferentes entidades que participan en este proyecto aprendan a detectar la violencia de género en sus vidas cotidianas y pongan nombres y apellidos a esas conductas que pueden suponer situaciones violentas, negativas y/o peligrosas para sus vidas para así poder poner límites.
- **Traspassando muros. Cortoforum + Bordado de fotobordado: Jueves 23 de noviembre a las 12 en Asociación vecinal del PAU (C/ Baños de Valdearados, 9).** Junto con la entidad Enlazando Barrios, desde una mirada feminista, pondremos en la mesa la percepción del cuerpo femenino y como éste ha sido víctima de diferentes violencias. Lo haremos de la mano del cortometraje: "Carne" de la directora Camila Kater, el cual nos invita a reflexionar y debatir sobre diferentes conceptos que en el taller iremos desenredando.



- **Encuentro “Convivencia contra las violencias”:** **Viernes 24 de noviembre a las 12:00 en Río Esmeralda. Finalizamos la semana con una actividad en el Centro Juvenil: “Río Esmeralda”.** En este encuentro se realizarán pequeños grupos de discusión divididos por temáticas relacionadas con el 25-N, exponiendo los diferentes puntos de vista tratados y plasmándolos en carteles. Además, se contará con un pequeño aperitivo y una exposición de fotografías realizadas por las usuarias del Espacio de Igualdad.

Dirigida a toda la población.

22

Las Villanas: Grupo de Whatsapp Comunitario de Mujeres de Villa de Vallecas

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

Es imprescindible para acceder al grupo:

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

¡Únete a ellas!

Solicita tu acceso a este grupo llamándonos al 915256958, escribiéndonos un correo a mariamoliner6@madrid.es o pasándote por el centro.