

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## PROGRAMACIÓN JULIO 2024



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

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 requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 022 82 56

Correo electrónico: mariademaetztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos 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.



### ADEMÁS TENEMOS:

- Biblioteca de libre intercambio
- Aula digital abierta (wifi y tablets a disposición)
- Disponibilidad de aula
- Mapa de Redes Sororas. Herramienta comunitaria para identificar entidades aliadas en el camino hacia la igualdad.
- Exposiciones: “El viaje del alma” y “Dominga habla sola”
- Grupo de apoyo para trabajadoras del hogar y cuidados. Contáctanos y te confirmamos la fecha del encuentro.

# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024



## LUNES 1

TARDE

### **Bienestar emocional (M)**

Fomento del bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

**18:00-19:30h Semanal**

## MARTES 2

MAÑANA

### **Curso agentes de promoción de la salud y prevención de adicciones (TP)**

Junto con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández facilitamos esta sesión para la incorporación de la perspectiva de género y sensibilización sobre las consecuencias de la desigualdad de género en la salud de las mujeres y la sociedad. Dirigido a jóvenes de 16 a 24 años

**12:30-14:00h**

## MIÉRCOLES 3

TARDE

### **Arteterapia, cuerpo y movimiento (M)**

Encuentro para escuchar nuestros cuerpos y nuestras emociones a través del arte y el movimiento.

**17:00-19:00h**

## JUEVES 4

MAÑANA

### **Creamos una exposición: nuestros derechos en primera persona (M)**

Creamos una exposición donde contamos nuestra historia a través de los hitos en la lucha por los derechos de las mujeres. En colaboración con Actuaciones de los Servicios Sociales en Piba de Caño Roto

**11:00-13:00h Mensual**

## VIERNES 5

MAÑANA

### **Mejorando mi comunicación: me respeto, te respeto (M)**

Taller para poner en práctica un estilo de comunicación claro y respetuoso a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades o límites en nuestras relaciones personales

**11:00-12:30h Semanal**

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024



**LUNES 8**

**MAÑANA**

## **Cómo sacar el certificado digital. Sesión I (M)**

Pedir una cita online, renovar el paro, solicitar el padrón, la vida laboral o pagar una multa de tráfico. Ven a conocer juntas los pasos necesarios para obtener el certificado digital.

**10:00-11:30h**

## **Arteterapia, cuerpo y movimiento (M)**

Encuentro para escuchar nuestros cuerpos y nuestras emociones a través del arte y el movimiento.

**11:30-13:30h**

**MARTES 9**

**TARDE**

## **Merendola por la igualdad (TP)**

Nos juntamos a merendar y charlar sobre igualdad con la chavalada de QuedaT.

**18:00-19:30h**

**MIÉRCOLES 10**

**MAÑANA**

## **Nos preparamos para la búsqueda de empleo (M)**

En este espacio trabajaremos juntas todas vuestras dudas relacionadas con la búsqueda de empleo. ¡Vente a compartir y aprender juntas!

**10:30-12:00h**

**JUEVES 11**

**VIERNES 12**

**MAÑANA**

## **Mejorando mi comunicación: me respeto, te respeto (M)**

Taller para poner en práctica un estilo de comunicación claro y respetuoso a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades o límites en nuestras relaciones personales

**11:00-12:30h Semanal**

**TARDE**

## **Docuforum ¿Qué pasa con los hombres y la igualdad? (TP)**

¿Qué mejor manera de acabar la semana que con una película que te haga reflexionar? Las películas están disponibles en el Catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.

**17:00-19:30h**

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024



LUNES 15

TARDE

## Bienestar emocional (M)

Fomento del bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

**18:00-19:30h Semanal**

MARTES 16

MAÑANA

## Comisión de Salud Mental y Violencia de Género (TP)

Encuentro de profesionales de recursos de la Red de Salud Mental del distrito Latina, para mejorar el acompañamiento a las personas con mirada de género.

**11:00-13:00h Mensual**

MIÉRCOLES 17



JUEVES 18

VIERNES 19

MAÑANA

## Cómo sacar el certificado digital. Sesión II (M)

Pedir una cita online, renovar el paro, solicitar el padrón, la vida laboral o pagar una multa de tráfico. Ven a conocer juntas los pasos necesarios para obtener el certificado digital.

**10:00-11:30h**

## Mejorando mi comunicación: me respeto, te respeto (M)

Taller para poner en práctica un estilo de comunicación claro y respetuoso a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades o límites en nuestras relaciones personales

**11:00-12:30h Semanal**

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26



TARDE

## Bienestar emocional (M)

Fomento del bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

**18:00-19:30h Semanal**

TARDE

## Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (M)

¿Cómo quieres que sea el Espacio de Igualdad de tu distrito? ¿Qué cosas quieres que ocurran en él? Nos juntamos para crear y pensar ideas, talleres y propuestas para construir juntas este espacio que es de todas.

**18:00-19:30h**

FESTIVO



TARDE

## Cineforum (TP)

¿Qué mejor manera de acabar la semana que con una película que te haga reflexionar? Las películas están disponibles en el Catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.

**17:00-19:30h**

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024



LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

**Scape Room contra la trata de personas con fines de explotación sexual (TP)**

Por el Día Mundial contra la Trata de personas jugamos a un "Scape Room" para conocer más de cerca este delito y vulneración de derechos y cómo afecta especialmente a las mujeres. ¡No te dejará indiferente!

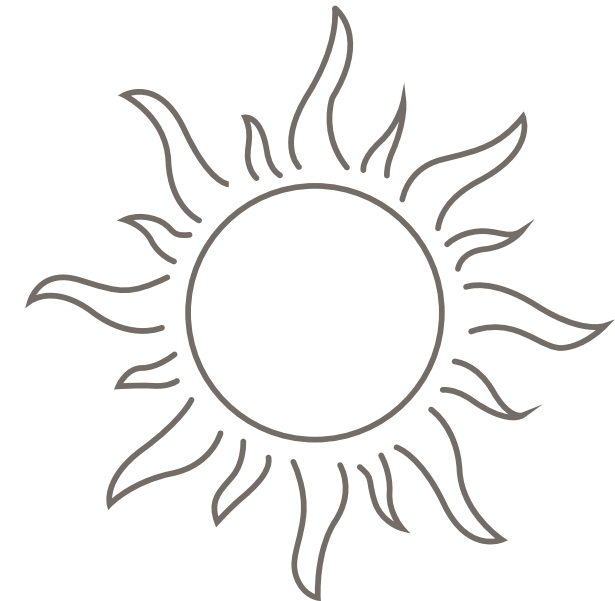
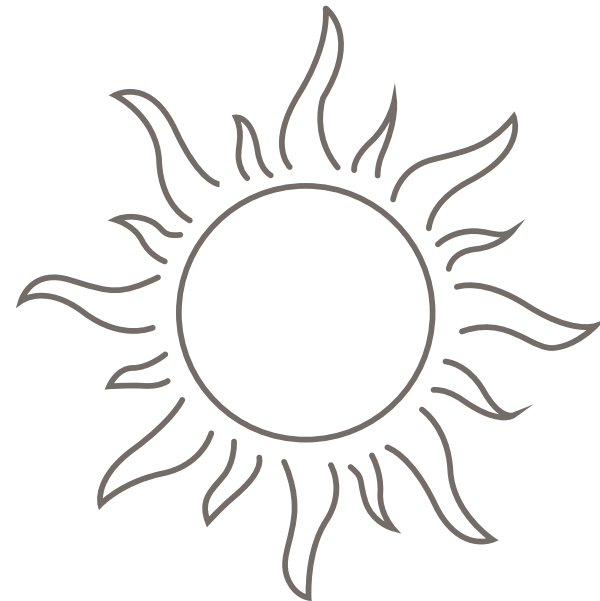
**11:00-13:00h**

TARDE

**Mi cuerpo no quiere tu opinión (M)**

Nos preguntarnos cómo queremos sentirnos con nuestros cuerpos, aceptarnos a nosotras mismas tal y como somos y entender el impacto del sistema patriarcal en nuestra autoestima.

**18:00-19:30h**



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

