

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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: mariademaeztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 08:00 a 16:00h. 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 cuidadas. Contáctanos y te confirmamos la fecha del encuentro.

# SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



## JUEVES 1

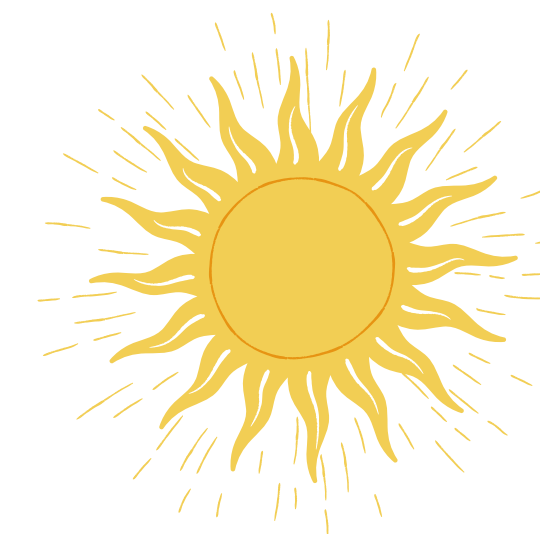
### MAÑANA

#### **Andarinas: caminando hacemos amigas (M)**

Nos juntamos con el fresco de primera hora de la mañana para salir a andar juntas por los parques de Latina. Anímate al paseo mientras creas nuevas redes en el barrio.

**08:30-10:30h Semanal**

## VIERNES 2



VISITA LAS EXPOSICIONES DE **“DOMINGA HABLA SOLA”** DE ELIZABETH JUSTICIA  
Y **“EL VIAJE DEL ALMA”** DE ANNA BONFILL  
EN HORARIO DE APERTURA DEL CENTRO: DE LUNES A VIERNES DE 8 A 16h

(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 5 AL 9 DE AGOSTO 2024



**LUNES 5**

**MAÑANA**

**Bienestar emocional:  
alimentación saludable (M)**

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

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

**MARTES 6**

**MAÑANA**

**Curso de formación a profesionales: acompañar en la toma de conciencia de las violencias machistas (TP)**

Lanzamos un curso interdisciplinar de 4 sesiones para poder incorporar la perspectiva de género en tu mirada, detectar las violencias machistas y acompañar ante las situaciones diversas que encontramos. Puedes apuntarte a todo el curso o a cada sesión. Se facilitará certificado.

**9:00-11:00 Semanal**

**Autocuidado corporal (M)**

Este taller invita a conocer el funcionamiento de la columna vertebral, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro bienestar.

**09:00-11:00h**

**MIÉRCOLES 7**

**MAÑANA**

**Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (TP)**

¿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.

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

**JUEVES 8**

**MAÑANA**

**Andarinas: caminando hacemos amigas (M)**

Nos juntamos con el fresco de primera hora de la mañana para salir a andar juntas por los parques de Latina. Anímate al paseo mientras creas nuevas redes en el barrio.

**08:30-10:30h Semanal**

**VIERNES 9**

**MAÑANA**

**Teatro con Johana (M)**

Actividad de teatro dirigida al crecimiento personal mediante juegos e improvisación. ¡Anímate a divertirnos juntas!

**09:00-11:00h Semanal**

**Manualidades veraniegas (M)**

Cada viernes de agosto damos rienda suelta a la creatividad con diferentes actividades. Porque el disfrute por el disfrute forma parte de nuestro derecho al ocio y el tiempo libre.

**11:00-13:00h 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 12 AL 16 DE AGOSTO 2024



LUNES 12

MAÑANA

## **Bienestar emocional: compasión (M)**

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

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

MARTES 13

MAÑANA

## **Curso de formación a profesionales: acompañar en la toma de conciencia de las violencias machistas (TP)**

Lanzamos un curso interdisciplinar de 4 sesiones para poder incorporar la perspectiva de género en tu mirada, detectar las violencias machistas y acompañar ante las situaciones diversas que encontramos. Puedes apuntarte a todo el curso o a cada sesión. Se facilitará certificado.

**9:00-11:00 Semanal**

## **Autocuidado corporal (M)**

Este taller invita a conocer el funcionamiento de la columna vertebral, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro bienestar.

**09:00-11:00h**

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

## **Búsqueda de empleo a través de herramientas digitales (M)**

Conocer las herramientas digitales para la búsqueda de empleo es fundamental para que tengamos más posibilidad de encontrar un trabajo remunerado. Durante dos sesiones practicaremos juntas cómo utilizar estas páginas de empleo y resolveremos juntas todas vuestras dudas

**10:00-12:00h Semanal**

JUEVES 15

FESTIVO

VIERNES 16

MAÑANA

## **Teatro con Johana (M)**

Actividad de teatro dirigida al crecimiento personal mediante juegos e improvisación. ¡Anímate a divertirnos juntas!

**09:00-11:00h Semanal**

## **Manualidades veraniegas (M)**

Cada viernes de agosto damos rienda suelta a la creatividad con diferentes actividades. Porque el disfrute por el disfrute forma parte de nuestro derecho al ocio y el tiempo libre.

**11:00-13:00h 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 19 AL 23 DE AGOSTO 2024



**LUNES 19**  
**MAÑANA**

**Bienestar emocional: la rabia (M)**

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

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

**MARTES 20**  
**MAÑANA**

**Curso de formación a profesionales: acompañar en la toma de conciencia de las violencias machistas (TP)**

Lanzamos un curso interdisciplinar de 4 sesiones para poder incorporar la perspectiva de género en tu mirada, detectar las violencias machistas y acompañar ante las situaciones diversas que encontramos. Puedes apuntarte a todo el curso o a cada sesión. Se facilitará certificado.

**9:00-11:00 Semanal**

**Visita al Jardín Botánico (TP)**

Nos vamos de visita a conocer todas las plantas, árboles y flores que habitan el Jardín Botánico de Madrid en verano. ¿Te animas?

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

**MIÉRCOLES 21**  
**MAÑANA**

**Búsqueda de empleo a través de herramientas digitales (M)**

Conocer las herramientas digitales para la búsqueda de empleo es fundamental para que tengamos más posibilidad de encontrar un trabajo remunerado. Durante dos sesiones practicaremos juntas cómo utilizar estas páginas de empleo y resolveremos juntas todas vuestras dudas

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

**JUEVES 22**  
**MAÑANA**

**Andarinas: caminando hacemos amigas (M)**

Nos juntamos con el fresco de primera hora de la mañana para salir a andar juntas por los parques de Latina. Anímate al paseo mientras creas nuevas redes en el barrio.

**08:30-10:30h Semanal**

**VIERNES 23**  
**MAÑANA**

**Teatro con Johana (M)**

Actividad de teatro dirigida al crecimiento personal mediante juegos e improvisación. ¡Anímate a divertirnos juntas!

**09:00-11:00h Semanal**

**Manualidades veraniegas (M)**

Cada viernes de agosto damos rienda suelta a la creatividad con diferentes actividades. Porque el disfrute por el disfrute forma parte de nuestro derecho al ocio y el tiempo libre.

**11:00-13:00h 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 26 AL 30 DE AGOSTO 2024



**LUNES 26**  
**MAÑANA**

## **Bienestar emocional: la tristeza (M)**

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

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

**MARTES 27**  
**MAÑANA**

## **Curso de formación a profesionales: acompañar en la toma de conciencia de las violencias machistas (TP)**

Lanzamos un curso interdisciplinar de 4 sesiones para poder incorporar la perspectiva de género en tu mirada, detectar las violencias machistas y acompañar ante las situaciones diversas que encontramos. Puedes apuntarte a todo el curso o a cada sesión. Se facilitará certificado.

**9:00-11:00 Semanal**

**MIÉRCOLES 28**  
**MAÑANA**

## **Mejora tu economía personal (M)**

¿Cómo podemos intentar ahorrar a pesar de tener pocos ingresos?  
¿Cómo podemos planificar mejor nuestros gastos?  
Ser independientes en esta gestión nos empodera

**10:00-12h**

**JUEVES 29**  
**MAÑANA**

## **Andarinas: caminando hacemos amigas (M)**

Nos juntamos con el fresco de primera hora de la mañana para salir a andar juntas por los parques de Latina. Anímate al paseo mientras creas nuevas redes en el barrio.

**08:30-10:30h Semanal**

## **Hablemos de maternidades (M)**

¿Conoces el término matrestencia? ¿sabes que el cerebro de las mujeres embarazadas cambia como en la adolescencia? Conocer esto puede ayudarnos a vivir nuestras maternidades con algo menos de culpa y exigencia. ¡Ven a descubrirlo junto con otras madres!

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

**VIERNES 30**  
**MAÑANA**

## **Conoce tus derechos laborales (M)**

¿Conoces cuales son nuestros derechos laborales? ¿sabes si tienes derecho a acompañar a un familiar al médico o en qué situaciones te corresponde derecho al paro? ¡Empodérate junto a otras mujeres en este espacio de aprendizaje y reflexión!

**09:00-11:00h**

## **Manualidades veraniegas (M)**

Cada viernes de agosto damos rienda suelta a la creatividad con diferentes actividades. Porque el disfrute por el disfrute forma parte de nuestro derecho al ocio y el tiempo libre.

**11:00-13:00h 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)

