

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 14h y de 16 a 20h. 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: “Los secretos del corazón”, “Mujeres gitanas referentes” y “Habitando la diáspora”
- Grupo de apoyo para trabajadoras del hogar y cuidados. Contáctanos y te confirmamos la fecha del encuentro.

# SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024



## LUNES 4 MAÑANA

### Mujeres digitalizadas (M)

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

**12:00-13:30h Semanal**

### TARDE

### Bienestar emocional: buen trato todo el rato (M)

Espacio para fomentar el bienestar emocional a través de la meditación y la vinculación grupal

**16:30-18:00h Semanal**

### Tribu de mamás (M)

Encuentro informal entre mamás y sus hijas/os con el fin de tejer redes de apoyo en el distrito compartiendo espacios de juego y distensión.

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

## MARTES 5 MAÑANA

### Reconociendo las violencias invisibles (TP)

Facilitamos una dinámica participativa en el Centro de Salud de Lucero en la que conocer las violencias machistas más invisibles, como la violencia psicológica, el humor sexista o los micromachismos.

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



## MIÉRCOLES 6 MAÑANA

### Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

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

### Reconociendo las violencias invisibles (TP):

Centro de Salud Puerta del Ángel  
**11:00-12:00h**

### TARDE

### Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

**17:30-19:30h Semanal**

## JUEVES 7 MAÑANA

### Autocuidado a través del movimiento (M)

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

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

### Reconociendo las violencias invisibles (TP):

Centro de Salud Maqueda  
**11:00-12:00h**

### TARDE

### Reunión Red Feminista Latina (TP)

Únete a la Red Feminista de Latina, un espacio vecinal y profesional comprometido con la igualdad en el distrito que busca impulsar acciones que mejoren los derechos de las mujeres.

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

## VIERNES 8 MAÑANA

### Reconociendo las violencias invisibles (TP):

Facilitamos una dinámica participativa en el Centro de Salud de Los Cármenes en la que conocer las violencias machistas más invisibles, como la violencia psicológica, el humor sexista o los micromachismos.

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

### TARDE

### Cinefórum especial 25N "El acontecimiento" (TP)

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía y con chocolatada.

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

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024



**LUNES 11**  
**MAÑANA**

## **Mujeres digitalizadas (M)**

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

**12:00-13:30h Semanal**

**TARDE**

## **Bienestar emocional: buen trato todo el rato (M)**

**16:30-18:00h Semanal**

## **Grupo de hombres por la igualdad (H)**

Seguimos construyendo cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.

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

**MARTES 12**  
**MAÑANA**

## **Carpa de Mapeando por el 25N (TP)**

Nos sumamos a la carpa de Mapeando Latina por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Realizaremos diferentes dinámicas para concienciar a los y las vecinas del distrito sobre la importancia de poner el foco en los buenos tratos.

**10:00-13:00h Mensual**



**MIÉRCOLES 13**  
**MAÑANA**

## **Yo también necesito descansar (M)**

Identificamos por qué las mujeres tenemos la sensación de que nunca podemos descansar, analizamos claves, mitos y buscamos herramientas para el cambio.

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

**TARDE**

## **Taller de lectura por el buen trato (M)**

Encuentro en torno a la lectura con textos que nos inspiren al fomento de los vínculos saludables y el buentrato.

**16:30-18:00h**

## **Danza entre mujeres (M)**

**17:30-19:30h Semanal**

**JUEVES 14**  
**MAÑANA**

## **Autocuidado a través del movimiento (M)**

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

## **Cuidamos nuestra autoestima: Especial 25N (M)**

¿Cómo cuidar nuestra autoestima? ¿Qué tiene que ver la violencia machista con la autoestima de las mujeres? Vente y descúbrelo

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

**TARDE**

## **Visita guiada exposición "Los secretos del corazón" (TP)**

Visita guiada para conocer de la mano de su autora, Anna Bonfill, la exposición "Los secretos del corazón"

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

**VIERNES 15**  
**MAÑANA**

## **Visitamos el Observatorio contra la violencia doméstica y de género (TP):**

Conoce más de cerca esta institución cuya finalidad principal consiste en abordar el tratamiento de estas violencias desde la Administración de Justicia.

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

## **Hombres, género y salud mental (H)**

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.

**12:00-13:30h Mensual**

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024



**LUNES 18**

**MAÑANA**

**Mujeres digitalizadas (M)**

Espacio de aprendizaje para ser más autónomas en el manejo del móvil y de las tablets.

**12:00-13:30h Semanal**

**TARDE**

**Bienestar emocional: buen trato todo el rato (M)**

**16:30-18:00h Semanal**

**Tribu de mamás (M)**

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

**MARTES 19**

**MAÑANA**

**Caminando juntas: mujeres migrantes aprendiendo español (M)**

Nos juntamos para aprender castellano de una manera diferente y divertida, a través de lecturas y visionado de documentales con perspectiva de género

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

**TARDE**

**Merendola por la igualdad (TP)**

Únete a esta quedada mensual para merendar y charlar con la juventud del distrito sobre temas de igualdad, diversidad, sexualidad...

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

**MIÉRCOLES 20**

**MAÑANA**

**Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)**

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

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

**TARDE**

**Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Ternerías (Matadero) (M)**

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

**Danza entre mujeres (M)**

**17:30-19:30h Semanal**

**JUEVES 21**

**MAÑANA**

**Pasado y presente con las gafas de la igualdad (TP)**

Organizamos junto a los Centros de Mayores de Latina una jornada con sus usuarias y usuarios en la que compartir canciones, cuentos y películas favoritas de su niñez para analizarlas con las gafas moradas de la igualdad

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

**TARDE**

**Presentación exposición "Habitando la diáspora" (TP)**

Presentación de exposición de fotografía de Vivencias Entrelazadas, un programa de la Asociación Mujeres Opañel que busca crear una narrativa alternativa sobre la migración de las mujeres.

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

**VIERNES 22**

**MAÑANA**

**Cómo reconocer la violencia económica (M)**

¿Sabrías identificar y reconocer si alguna forma de control económico te puede estar afectando en tu autonomía y bienestar? Adquirimos herramientas que aumenten tu seguridad financiera.

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

**TARDE**

**Mesa redonda: 20 años (y más) frente a la violencia machista (TP)**

Celebramos 20 años de la Ley 1/2004 de Violencia de Género en pareja o expareja con la invitación de referentes del feminismo para poder charlar sobre los avances y los retos en materia de derechos.

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

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024



**LUNES 25**

**MAÑANA**

**Desayuno por el buentrato: especial 25N:**

Comenzamos la mañana del 25N juntándonos a desayunar mientras reflexionamos sobre el buen trato y las relaciones saludables.

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

**TARDE**

**Bienestar emocional: buen trato todo el rato (M)**

**16:30-18:00h Semanal**

**Grupo de hombres por la igualdad (H)**

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

**Verdades y realidades sobre la violencia machista**

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

**MARTES 26**



**TARDE**

**En red por una vida libre de violencia machista (TP)**

Desde la Red Feminista de Latina, te invitamos a una Jornada de sensibilización en torno a la violencia sexual. Conoce de dónde viene esta forma de violencia, algunos de sus mitos y realidades y recursos de apoyo.

**17:00-20:00h**

**MIÉRCOLES 27**

**MAÑANA**

**Búsqueda de empleo y cuidado emocional (M)**

Ciclo de talleres para mejorar nuestra preparación frente al mundo laboral.

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

**TARDE**

**Danza entre mujeres (M)**

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

**17:30-19:30h Semanal**

**JUEVES 28**

**MAÑANA**

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

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

**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.

**12:00-13:30h Mensual**

**TARDE**

**Tribu de mamás (M)**

Encuentro informal entre mamás y sus hijas/os con el fin de tejer redes de apoyo en el distrito compartiendo espacios de juego y distensión.

**16:30-19:30h**

**VIERNES 29**

**MAÑANA**

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

Creamos una exposición que entrelaza vivencias personales y la historia de los derechos de las mujeres.

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

**TARDE**

**Cinefórum especial 25N "Persépolis" (TP)**

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

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

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)

