



Programación de octubre 2018

CONSTRUYENDO LA PAZ DESDE EL FEMINISMO

“Hago un llamamiento a las mujeres de todo el mundo, jóvenes y viejas, para que amen solo a aquellos hombres que están dispuestos a manifestarse claramente contra la violencia”.

Petra Kelly. Ecologista pacifista y feminista.

ACTIVIDADES ABIERTAS

AFRONTANDO LOS MALESTARES DE GÉNERO: CRECIMIENTO PERSONAL

Taller “Eres creativa y no lo sabes”

La creatividad no es un don divino con el que algunas nacen y otras no, sino una capacidad común a todas las personas. ¿Por qué entonces siento que no soy capaz de tener buenas ideas? ¿Por qué cuando veo las ideas de los demás me da rabia no haberlo pensado primero? Sencillamente porque no trabajas tu creatividad, si quieres intentarlo y buscas ser más creativa apúntate al taller.

Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre 11:00 a 12:00.

Espacio “Resolviendo dudas jurídicas con mi abogada”

Monográfico dirigido a conocer tus derechos y dar respuesta a tus dudas legales. Ganar en autonomía y empoderamiento también es conocer las leyes, los derechos que me amparan y las herramientas que hay para garantizarme estos derechos. **Lunes 1 y de 15 de octubre de 18:30 a 20:00.**

Taller “¿Nacemos mujeres o llegamos a serlo?:

Espacio dirigido a la toma de conciencia de género desde el análisis de los mandatos que recibimos hombres y mujeres y a la deconstrucción de los roles género, descubriendo la influencia que tienen en nuestra vida y cómo poder hacerles frente. **Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 18:30 a 20:00.**

- “Especial ¿Mujeres violentas?” A lo largo de esta sesión reflexionaremos sobre los mandatos de género relacionados con el uso de la violencia. Para así, abordar imágenes estereotipadas que relacionan a la mujer con la maldad. **Martes 23 de octubre de 18:30 a 20:00.**

Taller “Autoestima y género”

La autoestima como pilar clave en el proceso de empoderamiento personal. Para el fortalecimiento de nuestro autoconcepto, el autoconocimiento interior y la mejora de la seguridad en nosotras mismas en beneficio de nuestra salud física y emocional.

Grupo I: Jueves 4, 11, 18 y 25 de octubre de 18:30 a 20:00

Grupo II: Viernes 5, 19 y 26 de octubre de 12:30 a 14:00.

Monográfico “El reto de la autonomía en las mujeres”

Taller de empoderamiento y autoestima que tiene como objetivo reflexionar sobre nuestra autonomía y desarrollar estrategias para ponerla en práctica.

Lunes 22 y 29 de octubre de 18:30 a 20:00

Taller “Cómo nos relacionamos con el dolor”

En este taller reflexionaremos sobre el dolor físico y psicológico, y de la forma en la que lo vivimos. Nadie quiere tener dolor, nada más notarlo sólo quieres que desaparezca. Es comprensible, ya que el dolor es desagradable. Pero, precisamente el hecho de que sea desagradable hace que sea algo esencial en la vida.

Miércoles 17, 24 y 31 de octubre de 18:30 a 20:00.

Taller práctico de “Psicología positiva y mindfulness”

Este taller se basa en los conocimientos de la psicología positiva, se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés. **Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre de 17:00 a 18:30.**

Taller “Autocuidado: El arte de cuidarse”

Espacio dedicado a reflexionar sobre los tiempos y cuidados que nos proporcionamos las mujeres y a desarrollar estrategias para mejorar nuestra calidad de vida desde un enfoque bio-psico-social y con perspectiva de género. **Miércoles 3 y 10 de octubre de 12:30 a 14:00 horas.**

Taller “Empoderamiento: mujeres y madurez”

Este taller va dirigido a mujeres entre 45 y 65 años que quieran reconectar con ellas mismas y con su momento vital, poner nombre a sus inquietudes y conectar con su femineidad a través de la naturaleza. Lo haremos a través de rituales, juegos, utilizando elementos simbólicos y de conexión con la mujer que somos en la actualidad. **Miércoles 17 y 24 de octubre de 12:30 a 14:00.**

Taller “Entrenamiento cerebral”

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones, mediante la puesta en práctica de estrategias que nos ayudarán a mejorar la manera en cómo nos sentimos y actuamos.

Grupo I: Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre de 12:00 a 13:00.

Grupo II: Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre de 13:00 a 14:00.

Taller “Gestión del estrés y la ansiedad”

¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son sus efectos en nosotras? Conocer las fuentes de mi estrés y estrategias para poder afrontarlo, gestionarlo, reducirlo y eliminarlo de mi vida será el contenido que nos acompañe en este taller. **Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 11:30 a 13:00.**

Taller “Inteligencia emocional”

Taller dirigido a mejorar nuestro bienestar desde el desarrollo de nuestra inteligencia emocional: conciencia de mis emociones, respuesta corporal, manejo y autocontrol. Al incorporar la perspectiva de género ganamos en conciencia y bienestar.

Grupo I: Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 16:30 a 18:00.

Grupo II: Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre de 10:30 a 12:00.

Monográfico “Ciberdelito y ciberviolencia de género”

Monográfico en el que se dará a conocer que es un ciberdelito, las formas de violencia sobre las mujeres a través de la tecnología y redes y cuáles son las medidas legales necesarias para acabar con él.

Miércoles 10 de octubre 17:30 a 19:00.

Espacio de “Relax y bienestar”

Un espacio donde se combinan técnicas de relajación, meditación y prácticas de autoayuda para mejorar la sensación de bienestar y estar más presentes en nuestro día a día.

Grupo I: Jueves 4, 11, 18 y 25 de octubre de 19:00 a 20:00.

Grupo II: Viernes 5, 19 y 26 de octubre de 10:00 a 11:00.

Laboratorio de escritura terapéutica

Grupo cuyo objetivo prioritario es conectar con nuestras emociones y descubrir otra forma de entender nuestras dificultades y, así, poder transitarlas e incluso encontrar otra vía de solución a nuestros conflictos, utilizando, por ejemplo, la ficción y algunos de sus recursos literarios. **Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre 17:00 a 18:30.**

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DEL ARTE Y EL CUERPO

Espacio de Arteterapia: Construyendo identidades

En este taller facilitaremos nuestro proceso de empoderamiento personal y toma de conciencia de nuestra esencia. Mediante herramientas y materiales artísticos tomaremos contacto con diferentes dinámicas de la arteterapia con el fin de fomentar nuestro bienestar físico, emocional y psicológico. Este grupo tendrá continuidad hasta febrero de 2019.

Martes de 10:00 a 11:30

Taller "Flamenkuras"

A través de una metodología creada a partir de la teoría feminista y de los valores de la cultura flamenca, se trabajará la autoestima, el autoconcepto, la conciencia corporal y la expresión de emociones.

Jornada de presentación del nuevo curso. **Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre de 17:00 a 18:30 horas.**

Taller "Aprendiendo a cuidar mi espalda"

En este taller conoceremos la importancia de corregir los malos hábitos posturales que en muchas ocasiones nos llevan a procesos de dolor y limitación de movimientos. Mediante ejercicios de higiene postural, tomaremos conciencia de la importancia de conectar nuestro cuerpo y corregir los malos hábitos posturales que no nos benefician. **Miércoles 3, 10 y 17 de octubre de 19:00 a 20:00.**

Taller Empoderamiento y Arte "Lo tuyo es puro teatro"

Si te apetece pasar un rato divertido en grupo, mejorando tus habilidades sociales y de gestión emocional desde un enfoque activo y práctico este es tu espacio. Trabajaremos desde el cuerpo, el movimiento, el humor y diferentes técnicas que nos permitirán desinhibirnos y disfrutar del momento. **Jueves 4, 11 y 18 de octubre de 17:00 a 18:30.**

Taller "En forma estirando"

Taller enfocado al empoderamiento a través de la actividad física. Se realizarán ejercicios de estiramientos para aumentar la flexibilidad y la higiene postural. **Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre de 10:00 a 11:00 horas.**

CONCILIANDO EL CUIDADO: ME INCORPORO AL MERCADO LABORAL

Monográfico "Especial campaña de navidad"

Las pasadas navidades supusieron la creación de aproximadamente 380.000 nuevos empleos. En este monográfico descubriremos cuales son los principales sectores de contratación y cómo adecuar nuestro perfil a dichos puestos de trabajo incrementando nuestras posibilidades de acceso a los mismos. **Martes 9 de octubre de 10:00 a 11:30**

Monográfico "Entrevistas de trabajo"

Dirigido a personas que estén en búsqueda activa de empleo que quieran mejorar sus habilidades para realizar entrevistas de trabajo y ganar confianza. **Martes 16 de octubre de 10:00 a 11:30.**

RECONECTÁNDONOS CON LA TECNOLOGÍA

Taller "Empoderamiento digital"

Actividad encaminada a que las participantes aprendan el uso y manejo del ordenador e Internet pudiendo incorporar estos conocimientos en aplicaciones diarias de su vida.

Grupo I: Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre de 16:30 a 18:00. En el C.C. El Torito.

Grupo II: Jueves 4, 11, 18 y 25 de octubre de 10:00 a 11:30. En el C.C. El Torito.

Taller "App-licare con el móvil"

En este taller aprenderemos a sacar el máximo partido a nuestro móvil: conexión a red wifi, memoria, descarga de aplicaciones, antivirus gratuito, sonidos... De una manera eficaz, cada vez seremos más autónomas en el manejo de nuestro móvil.

Grupo I Iniciación: Viernes 5, 19 y 26 de octubre de 17:00 a 18:00.

Grupo II Avanzado: Viernes 5, 19 y 26 de octubre de 17:00 a 18:00.

CUIDÁNDONOS DESDE EL FEMINISMO

Monográfico: “Ética feminista, construyendo la paz”

La ética feminista desvela los discursos y prácticas que reproducen las relaciones de opresión entre mujeres y hombres, entre regiones, entre etnias... Se propone una nueva forma de construir la paz y de poner en evidencia las causas y consecuencias de la guerra, de la pobreza y de las violencias contra las mujeres. **Miércoles 31 de octubre de 17 a 18:30**

Monográfico: “Sufragistas: orígenes de la autodefensa feminista”

En este monográfico conoceremos la influencia de las mujeres en la construcción del pacifismo. En este caso, abordaremos la labor de las sufragistas en cuanto a la autodefensa feminista. Veremos cómo pasaron de una defensa física a una defensa que incluía herramientas (estrategias verbales y trabajo de confianza en sí mismas para las mujeres, entre otras) para que el colectivo femenino fuera menos vulnerable ante la violencia política. **Miércoles 3 de octubre de 17:00 a 18:30**

Grupos de Reflexión: “construyendo liderazgos entrañables”

Os invitamos a crear un espacio de diálogo, reflexión, respeto, debate, armonía, creación, innovación y empoderamiento individual y grupal, en el que podremos definir qué queremos hacer, quiénes queremos ser utilizando el feminismo como ética de vida y la igualdad como principio. **Lunes 8 de octubre de 18:30 a 20:00.**

Escuela de igualdad: rebeladas

Espacio dirigido al encuentro entre mujeres donde poner de manifiesto cómo nos afecta la desigualdad de género. Aprenderemos conceptos sobre la perspectiva de género, debatiremos sobre estos temas a través de diferentes materiales, creando un lugar común de encuentro, aprendizaje y crecimiento.

- “Mujeres samurai” **Viernes 5 de octubre 18:00 a 19:30.**
- Videoforum: “Buda explotó por vergüenza” **Viernes 19 de octubre de 18:00 a 20:00.**
- Presentación del libro “¿Y ahora qué?” de Virginia del Olmo. **Viernes 26 de octubre de 18:00 a 19:30**

Espacio libre “Tejedoras”

Se pone a disposición de las mujeres un espacio de libre uso donde puedan venir solas o encontrarse con otras mujeres para tejer o compartir sus saberes. **Lunes de octubre de 17:00 a 18:00.**

Grupo de Crianza Moratalaz.

Reuniones abiertas a madres, padres, embarazadas, etc. para hablar sobre temas de crianza respetuosa y compartir experiencias mientras se divierten con sus hijo/as. **Todos los martes a las 11:30 y los viernes de 18:00 a 20:00.**

Tertulia literaria en colaboración con el Espacio Sociocultural La Salamandra

“Conociendo a Mari Luz Esteban”. **Jueves 25 de octubre de 17:30 a 19:30 horas.**

MCS. MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

El proyecto MCS, apoya la participación social y autonomía ciudadana para crear redes de mujeres. Es un espacio destinado a todas aquellas mujeres que sienta el deseo de transmitir su sabiduría a la comunidad.

MCS “Club de mus para mujeres”

Espacio dirigido a mujeres que quieran iniciarse y jugar al mus en un entorno agradable, distendido y sororo. **Lunes de 18:30 a 20:00.**

MCS “Ganchillo creativo: Amigurumis”

Taller orientado a mujeres que quieran aprender a hacer ganchillo y compartir un espacio de relax e intercambio de saberes a través de las manualidades. **Lunes de 18:00 a 19:30.**

MCS “Conectando con mi femineidad a través de las Danzas de Oriente”.

A través de movimientos y mudras indios se trabajará la conexión corporal, el bienestar y la danza como recurso. **Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de 17:30 a 19:00.**

Mcs “Círculo de cuidados de mujeres”.

Espacio en el que conocer técnicas alternativas para el bienestar y practicar entre nosotras con el objetivo de promover espacios sororos basados en la

corresponsabilidad. **Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 18:30 a 20:00.**

MCS “Laboratorio fotográfico”.

Espacio en el que iniciarse en la práctica de la fotografía. De manera práctica aprenderemos nociones básicas para sacar fotos de mayor calidad, conocer el lenguaje fotográfico con al menos un móvil con cámara. **Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre de 18:30 a 20:00.**

ACTIVIDADES CERRADAS

Taller con la participación del Centro de día Moratalaz

Taller “¿Feminis... qué? ”. **Martes 9 y miércoles 10 de octubre de 11:30 a 12:30.**

Taller dirigido a hombres: “Mujeres en la historia”. **Lunes 15 de octubre de 11:30 a 12:30.**

Taller con la participación de Fundación Ademo: feminismo desde otro ángulo

“Grupo de mujeres I: Reivindicaciones: preparándonos para el 25N”. **Lunes 8 de octubre de 11:30 a 12:30 horas.**

“Grupo de mujeres II: Reivindicaciones: preparándonos para el 25N”. **Jueves 11 de octubre de 11:30 a 12:30 horas.**

“Grupo de Hombres I: Deconstruyendo la identidad masculina”. **Martes 9 de octubre de 11:30 a 13:00.**

Grupo de Hombres II: Deconstruyendo la identidad masculina”. **Viernes 19 de octubre 11:30 a 13:00.**

“Encuentro formativo en sexualidad y género para profesionales”. **Jueves 18 de octubre de 16:30 a 18:30.**

Taller con la participación del Centro de día Florencia

“Cómo incorporar la perspectiva de género”. **Lunes 8 de octubre a las 12:00.**

Taller con la participación del Centro de día Albertia

“Cómo incorporar la perspectiva de género”. **24 de octubre de 17:00 a 18:30.**

Taller con la participación de la Asociación Caminar

“Autocuidado y empoderamiento después de los 60”. **Miércoles 31 de octubre de 17:00 a 18:30**

Taller con la participación de fundación Alas

“Grupo de mujeres: autoestima y género”. **Jueves 25 de octubre de 16:30 a 17:30.**

Formación mediadoras gitanas

“¿Cómo mediar con perspectiva de género?”

Martes 9 de octubre 10:00 a 13:00

“Grupos y género” **Martes 30 de octubre de 10:00 a 13:00**

Recuerda que además tenemos otras actividades estables (necesaria cita previa)

- Asesoría jurídica
- Atención psicológica individual
- Asesoramiento socio-laboral.

Recuerda que es necesario inscripción previa en todos los talleres.

ESPACIO DE IGUALDAD “MARÍA TELO”.

91.752.07.89;

HORARIO: Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h.