

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

ASESORAMIENTO JURÍDICO

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

ASESORAMIENTO SOCIO-LABORAL

De lunes a viernes con cita previa

OTROS SERVICIOS

AULA ABIERTA DE LECTURA

AULA ABIERTA DE INFORMÁTICA

SERVICIO DE LUDOTECA

Si tienes bajo tu responsabilidad menores de entre tres y doce años, tenemos un servicio de **ludoteca** para que puedas asistir a las actividades propuestas.

Agentes de Igualdad de Oportunidades

M^a del Pilar Sanz Calderón

Agente de Igualdad en Moncloa – Aravaca

Telf. 91.455.04.11
sanzcmp@madrid.es

Elena Estrada Ballesteros

Agente de Igualdad en Chamberí

Telf. 91.455.04.09
estradabe@madrid.es

Espacio de Igualdad María Zambrano

C/ Andrés Mellado 44
28015 Madrid

T: +34 91 543 03 85

F: +34 91 544 03 04

E-mail: caimujermzad@madrid.es

<https://es-es.facebook.com/espacioigualdad.mariazambrano>

Horarios

Mañanas 10.00 a 14.00

Tardes 16:30 a 20.30



iMADRID!

ÁREA DE GOBIERNO DE FAMILIA, SERVICIOS SOCIALES Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

25 de noviembre



Espacio de Igualdad María Zambrano

NOVIEMBRE 2013

“SE ACABÓ EL MAL AMOR” JORNADA DE CONMEMORACIÓN

25 DE NOVIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

VIDEOFORUM: “Doble Check”. “Libre Directo”, “ONE Billion Rising”

Visionado de los cortos y espacio de reflexión acerca de las relaciones desiguales que generan malestar y las que generan respeto e igualdad entre mujeres y hombres.

De 10:30 a 11:30 y de 17:00 a 18:00

VOCES CONTRA LA VIOLENCIA DENTRO Y FUERA DE LAS REDES SOCIALES.

Deja tu mensaje en twitter y otros formatos, para promover las relaciones de respeto e igualdad entre mujeres y hombres.

De 11:30 a 13:30 y de 18:00 a 20:00

TALLER “SE ACABÓ EL MAL AMOR”

Hay muchas maneras de amar, desde el temor, el miedo, la sumisión o desde la igualdad y el respeto.

Miércoles 6, 13, 20 de 10:30 a 12:30

Actividades organizadas en colaboración con las Agentes de Igualdad de Oportunidades, de Chamberí y Moncloa-Aravaca

**Población destinataria de las actividades:
mujeres y hombres**

P
R
O
G
R
A
M
A
C
I
Ó
N

TALLER “ M A T R I X “

Taller de informática para mujeres. En este taller aprenderás las herramientas básicas para empezar a manejarte en el mundo de los ordenadores.

Viernes 12:00 a 13:30

TALLER “MUJER: SALUD Y SEXUALIDAD”

Trataremos de la salud y la sexualidad en las diferentes etapas de la vida y formas de ser mujer.

Jueves de 18:00 a 19:30

MONOGRÁFICO

“BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO”

Actualiza la mejor manera de buscar empleo, aprende las herramientas necesarias para que tu curriculum destaque entre los demás. También se aprenderán técnicas de automotivación.

Martes 19 de 10:30 a 12:30

TALLER DE RELAJACIÓN

No esperes a las vacaciones para relajarte. En este taller aprenderás diferentes maneras de relajar tu cuerpo y tu mente.

Miércoles 6, 13, Y 20 de 18:30 a 19:30

TALLER “MUJERES EN RED”

Comunicación a través de las redes sociales y correo electrónico. Dirigido a mujeres que tiene conocimientos básicos de informática.

Viernes de 17:00 a 18:30

TALLER “CUERPO Y MENTE”

Pon en forma el cuerpo y la mente a través de diferentes actividades como: juegos, coreografías, estiramientos, técnicas de relajación...

Viernes de 12:00 a 13:30

TALLER “DESCUBRIENDO EL TEATRO”

Taller de iniciación al mundo del teatro. Descubre la actriz que llevas dentro a través de juegos escénicos, improvisaciones, expresión corporal, etc.

Lunes de 17:30 a 19:30

TALLER “Cuentos para el otoño”

Taller para el crecimiento personal a través de la lectura de historias breves, relatos y cuentos. Aumenta la empatía y la comunicación reflexionando acerca de historias en las que las mujeres cobran un papel protagonista. Autoras y personajes nos harán reflexionar sobre las múltiples experiencias vividas por las mujeres.

Martes de 10.30 12:00

ENCUENTRO “DANZAS DEL MUNDO”

Los últimos miércoles de cada mes nos encontramos para aprender y recordar danzas de todo el mundo.

Miércoles 27 de 18:00 a 19:30

TERTULIA

LOS DESAYUNOS DE LAS PRIMERAS

Espacio de encuentro, tertulia y actualidad en “nuestra” cafetería.

Jueves de 10:30 a 12:00

EXPOSICIÓN

“MUJERES PROTAGONISTAS DE LA HISTORIA: PIONERAS EN LA LUCHA POR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES”

Del 25 de noviembre al 1 de diciembre en horario de apertura del Espacio

En colaboración con las Agentes de Igualdad de Oportunidades, de Chamberí y Moncloa-Aravaca

Población destinataria mujeres y hombres



MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA



TALLER “CUSTOMIZA TU ROPA”

Aprende técnicas sencillas y económicas para estampar tu ropa y darle un aire nuevo.

Lunes 4 y 18 de 11:30 a 13:30



MONOGRÁFICO “DEL CORSÉ AL TACÓN”

Hablaremos sobre el Impacto de la moda en el cuerpo de las mujeres.

Lunes 11 de 11:00 a 13:00



TALLER DE “YOGA”

Taller para sentir un estado de calma y bienestar físico, mental y emocional perdurable en el tiempo mediante la práctica del yoga.

Viernes de 10:30 a 11:50



TALLER DE “URBAN KNITTING”

O el ganchillo de toda la vida, espacio autodidacta y de creación, intercambia tu puntos por otros nuevos.

Miércoles de 17:00 a 18:30



TALLER

“HABLANDO ENTRE NOSOTRAS...EN FRANCÉS”

Talleres para incrementar tu vocabulario y adquirir soltura hablando en francés.

G. Básico de Francés: martes de 10:30 a 11:30.

G. Conversación Francés: martes de 12:00 a 13:00



TALLER

“HABLANDO ENTRE NOSOTRAS...EN INGLÉS”

Talleres para incrementar tu vocabulario y adquirir soltura hablando en inglés.

G. Básico de Inglés: jueves de 18:00 a 19:30

G. Conversación Inglés: lunes de 17:30 a 19:30