

## OTRAS ACTIVIDADES

### ESPECTÁCULO DE SEVILLANAS

Grupo de Sevillanas "Pasión y Arte", del Centro de Mayores Monseñor Oscar Romero.

27 de septiembre a las 17:30.

EN EL SALÓN DE ACTOS DEL ESPACIO DE IGUALDAD

Población destinataria: mujeres y hombres.

## ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

Servicio de atención jurídica

Servicio de atención socio-laboral

Servicio de atención psicológica

De lunes a viernes con cita previa

## PUNTOS DE ENCUENTRO

El Espacio e Igualdad María de Maeztu cuenta con dos espacios de encuentro, destinados a fomentar la cohesión y el acercamiento de las personas que disfrutan del centro.

Abierto los lunes, martes jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas y de 16:30 a 20:00 horas y los miércoles de 16:30 a 20:00 horas.

Todas las actividades y asesorías son para mujeres salvo que se especifique lo contrario y sin coste para la ciudadanía.

La inscripción es previa y se puede hacer vía teléfono, correo electrónico o en el propio centro.

Servicio de Ludoteca, (para niños y niñas entre 3 y 12 años, solicitado previamente)

## Espacio de Igualdad

C/ Comandante Fontanes Nº 8. 28019 Madrid

Teléfono: 91 428 11 85

Fax: 91 428 11 86

E-mail: [caimujermm@madrid.es](mailto:caimujermm@madrid.es)

Horario : De lunes a viernes

Mañanas 10.00 a 14.00 horas

Tardes 16:30 a 20.30 horas

Contacta y participa,

¡¡también estamos en las redes!!

<http://espaciodeigualdadmariamaeztu.blogspot.com>  
<https://www.facebook.com/EspaciogualdadMMaeztu>

[https://twitter.com/El\\_MariaMaeztu](https://twitter.com/El_MariaMaeztu)



Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales

Dirección General de Igualdad de Oportunidades

ESPACIO DE IGUALDAD



MARIA DE MAEZTU

SEPTIEMBRE 2013

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
A  
C  
I  
Ó  
N

### PRESENTACIÓN DE LA EXPOSICIÓN

“MUJERES GITANAS PARTICIPANDO”

Jueves 19 de septiembre a las 18:30

En el Espacio de Igualdad María de Maeztu

La Fundación Secretariado Gitano, presenta una exposición fotográfica que nos acerca a una visión amplia de la participación de las mujeres gitanas en la sociedad actual.

La exposición se podrá visitar durante todo el mes.

Población destinataria: mujeres y hombres.

### TALLER “ACTIVA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO”

Jueves 12 de septiembre 10:30 a 12:30

Amplia tus herramientas para potenciar tus habilidades y conoce la realidad del mercado laboral.

### TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA

Todos los lunes de septiembre de 10:30 a 12h

Taller de introducción a la informática, dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento informático previo.

### TALLER “ELABORACIÓN DE CURRÍCULUM VITAE”

Jueves 26 de septiembre de 10:30 a 12:30

Taller dirigido a aquellas mujeres que quieran mejorar su curriculum o hacerlo por primera vez. Profundizaremos en qué debe contener un curriculum, los tipos de curriculum existentes y otros consejos prácticos que nos permitan realizar nuestro curriculum de manera atractiva y sencilla.

### TALLER “REFLEXIONANDO SOBRE RELACIONES DE PAREJAS DIFÍCILES”

Miércoles 4, 11, 18, y 25 de septiembre

de 18:30 a 20h

Taller en el que analizaremos y detectaremos las maneras dañinas de relacionarnos y romper con los circuitos viciosos que se generan.

## TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y PILATES

Todos los lunes de septiembre de 10h a 11h

Dirigido a mujeres de todas las edades que deseen empezar el día con una actividad física que no requiere cualidades atléticas. Reducirán la tensión muscular, mejorarán su flexibilidad, relajarán el cuerpo y la mente.

## MONOGRAFICO

### “MEDIDAS PATERNO Y MATERNO FILIALES”

Jueves 26 de septiembre de 18:30 a 20:00

Analizaremos las decisiones a adoptar en el caso de separaciones de parejas no casadas que tienen hijos comunes: custodia, pensión de alimentos, régimen de visitas...

## CICLO JUGANDO EN EL ESCENARIO

### TALLER I “EXPRESIÓN CORPORAL”

Jueves 12 y 26 de septiembre de 18:30 a 20:00

Taller dirigido a mujeres que quieran conocerse a través de la exploración del movimiento, desinhibirse, fomentar su creatividad y su espontaneidad.

**Población destinataria:** mujeres y hombres.

### TALLER “CÓMO RESOLVER CONFLICTOS... Y NO PERDERME EN EL INTENTO”

Jueves 12, 19, 26 de 17h a 18:30 h

Dirigido a mujeres de todas las edades que quieran conocerse, reafirmarse y aprender a través del conflicto. A través de diversos ejercicios y dinámicas.

## CICLO EN FORMA CUERPO Y MENTE

### TALLER I CONOCIENDO MI CUERPO

Martes 3, 10, 17, 24 de septiembre de 17:00 a 18:00

Taller para tomar conciencia del cuerpo. Conocer las partes de mi cuerpo dónde siento dolor o tensión.

Corregir de manera concientes las malas posturas y los vicios a la hora de caminar.

## ENCUENTROS

### “ENTREMUJERES”

Martes 17 de septiembre de 17:00 a 20:00

Espacio para explorar la cooperación en equipo, compartir experiencias a través de la diversión y el intercambio de experiencias.

### “PONIÉNDONOS EN MARCHA”

Jueves de 10:30 a 12:00

Encuentro de mujeres para salir a caminar y consolidarlo como un hábito saludable.

### “MINDFULNESS”

Lunes 9, 16, 23 y 30 de septiembre de 19h a 20h

Mindfulness significa atención y conciencia plena. Con esta toma de conciencia aprendemos a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el momento presente.

### “CONECTA CON TU INTERIOR”

Martes 10 y 24 de septiembre de 18:30 a 20:00

Espacio destinado al aprendizaje común de cualquier materia a través de compartir experiencias personales como : Liderazgo desde el amor propio, la creatividad en el aquí y ahora, gestión emocional, etc.

### “ MUJERES DE CINE”

Lunes 16 de septiembre a las 17:00

Visionado y debate sobre el papel de la mujer en las obras audiovisuales.

### “MUJERES QUE CUENTAN “

Lunes 30 de septiembre de 17:30 a 19:30

Espacio para conocer y reflexionar sobre textos literarios en relación a las mujeres.



## MUJERES Compartiendo Sabiduría

Es un espacio destinado a todas aquellas mujeres que sientan el deseo de transmitir su sabiduría a otras personas.



### TALLER BÁSICO SEVILLANAS

Todos los martes a partir del 10 de septiembre de 18 a 19 h.

Dirigido a mujeres que quieran aprender o mejorar su arte en el baile de las sevillanas.



### TALLER PRÁCTICO “CUIDADO DE LA PIEL”

Miércoles 18 y 25 de septiembre de 12h a 14h

Viernes 13 y 20 de septiembre de 18h a 20h

Aprende cual es la mejor manera de cuidar tu piel.



### ENCUENTRO “TOP MANTRA”

Martes 3 y 17 de septiembre de 18:30 a 19:30

Técnicas de meditación y relajación a través del canto.



### GRUPO “BAILANDO Y CANTANDO”

Jueves 5 de septiembre de 18:30 a 20:00

Espacio para relacionarse a cantando y bailando. Saca tu lado más bailón.



### “HABLANDO A LA HORA DEL TÉ”

Miércoles a las 17:30

Espacio de tertulias para conocer a personas nuevas y compartir los temas que más te interesen.



### “SABIDURÍA MILENARIA PARA EL BIENESTAR”

Martes 12:00 a 14:00

Descubre una forma de auto-ayuda para armonizar mente, cuerpo y emociones.



### GRUPO “ PALABRAS DE MUJER ”

Viernes de 17:30 a 19:30

Encuentro semanal. Expresa por escrito lo que sientes y conoce obras de literatura escritas por mujeres.