

# Nuestra filosofía, nuestra línea de actuación

## Atención psicológica

- **Nosotras Mismas Chamberí**

es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, de utilidad pública municipal. Feminista e independiente de cualquier opción religiosa o política.

**Nuestra principal función es la ayuda social, cultural y profesional a las mujeres de la Comunidad de Madrid.**

## Terapia individual y grupal

- Tratamientos de ansiedad, fobias, depresión, conflictos familiares...

- Talleres de psicología, autoestima, habilidades sociales, crecimiento personal, control de la ansiedad, etc.

## Talleres participativos

## Cursos y charlas

## Creamos ESPACIOS DE IGUALDAD

- Colaboramos estrechamente con las instituciones, ya que muchos de los casos que son atendidos provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y Centros Médicos oficiales.

# ASÓCIATE A NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

## JUNTAS TENDREMOS MÁS FUERZA

### Horario

Lunes a jueves, de 10 a 14h y de 17 a 19,30h  
Viernes de 10 a 14h  
C/ San Bernardo 120, 1ª izq. C - 28015 Madrid

**Teléfonos:** 914424991 / 620285883

**e-mail:** [nosmismasch@mujeres.e.telefonica.net](mailto:nosmismasch@mujeres.e.telefonica.net)  
[contacta@nosotrasmismas.org](mailto:contacta@nosotrasmismas.org)

**web:** [www.nosotrasmismas.org](http://www.nosotrasmismas.org)

 ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERI

 @nosmismasch

 Nosotras Mismas Chamberi

**Proyecto parcialmente subvencionado  
por el Ayuntamiento de Madrid**

 **MADRID**  
familias, igualdad y  
bienestar social

 distrito  
chamberí | **MADRID**



ASOCIACIÓN DE MUJERES  
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



**30 AÑOS COMO ASOCIACIÓN** dedicadas a defender los derechos de las mujeres, a fomentar su participación, a impulsar su actividad cultural, a ofrecer nuestros servicios profesionales a cuantas mujeres lo necesiten

# TALLERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

Conscientes de que una asociación debe ser algo más que reivindicación y movilización, **Nosotras Mismas** intentamos entretener, atender y gestionar la situación de las mujeres a través de distintos servicios de atención profesional prestados por un excelente equipo de psicólogas, además de disponer de talleres de teatro, pintura, literatura, canto, ajedrez, exposiciones, idiomas, yoga, mindfulness, redes sociales (tenemos página web, Facebook, Twitter, Instagram), salud emocional, charlas y conferencias...

Por otro lado, nuestras puertas están abiertas a las sugerencias e iniciativas que las socias y amigas nos hacen llegar cada mes y que se convierten en actividades, si así se estima oportuno.

- AJEDREZ
- PINTURA
- REDES SOCIALES



- YOGA
- TEATRO

- RELAJACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS
- CHARLAS PARA AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL
- MINDFULNESS



- ITALIANO (Básico)
- CORO
- HISTORIA DE LA LITERATURA
- CLUB DE LECTURA

- TALLERES monográficos de reflexión y debate sobre violencias machistas, donde compartir, reconocer y afrontar las violencias machistas que nos rodean: violencia sexual, de género, acoso laboral, ... Conferencias, visitas culturales, exposiciones.