



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

“NIEVES TORRES”

“Una de las verdades eternas es que la felicidad se crea y se desarrolla en paz, y uno de los derechos eternos es el derecho de la persona a la vida”, fragmento de Abajo las Armas, de Berta Von Suttner, primera mujer Premio Nobel de la Paz, en 1905.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Espacios para mujeres que favorecen procesos de empoderamiento creativo individual y colectivo para impulsar el protagonismo de las mismas en la sociedad como sujetos críticos, activos y participativos.

SALUD Y BIENESTAR

Grupo de Desarrollo Personal de Mujeres

Espacio de encuentro entre mujeres para pensarnos y sentirnos... ¡para reconocer nuestras fortalezas y poderío!

Modulo I: resolución de conflictos con perspectiva de género, comunicación asertiva, malestares y bienestar de género. De septiembre a noviembre.

Jueves 8, 15 de Noviembre de 11,00 a 12,30

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Taller de Biodanza, con Jazmín Mirelman

¿Quieres bailar con libertad? La biodanza es la danza de la vida. Un sistema para desarrollar la vitalidad y los potenciales expresivos. A través de las músicas, el movimiento y el encuentro en grupo se recupera la capacidad afectiva y creativa. No es necesario saber bailar, la danza es movimiento pleno de sentido. Trae ropa cómoda.

Viernes 23 de noviembre, de 11 a 13 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa

Taller Movimiento para la salud, con Natalia López

Si quieres aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo, reconocer y modificar hábitos posturales o gestuales que te dañan, limitan o provocan lesiones...

Si quieres recuperar tu elasticidad y fuerza muscular, mejorar tu proceso respiratorio y ampliar la conciencia corporal...

¡Ven al taller de gimnasia postural!

Martes 6 y 20 de noviembre, de 11 a 12,30 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa

Sala de (bien) estar

Siéntete en casa...coge un libro, tomate un té, escucha música, da de mamar, juega a algo, habla con otras mujeres o simplemente dedícate a estar bien.

Esta sala es para ti, mujer, sola o en compañía.

Horario: de 10 a 14 h y de 16,30 a 20

Entrada libre

Taller. Sexualidad de y para mujeres: placer, displacer, autoplacer.

¿Tenemos las mujeres derecho al placer?
¿Reconocemos nuestros puntos erógenos?
¿Identificamos lo que no nos gusta y sabemos poner límites? ¿Sabemos cómo darnos placer a nosotras mismas?...

La sexualidad de las mujeres continúa siendo tabú en muchos ámbitos. Os proponemos un espacio de reflexión y compartición de saberes, experiencias y gustos, para que la vivencia de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad sea lo más placentera, divertida y rica posible. ¡Atrévete a conocerlo!

Lunes 5 y 26 de noviembre, de 17.30 a 19.30h

Actividad sólo para mujeres

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Taller de Smartphone

Teléfonos inteligentes para mujeres inteligentes. ¿Quieres sacarle rendimiento a tu teléfono? Descubre las posibilidades que te ofrece ese cacharro desconocido y conviértelo en tu aliado.

Módulo I. Conoce tu teléfono: Interfaz, actualización de software, hacer/recibir llamadas, grabar contactos en agenda, manejo de cámara de fotos y vídeo, fondos de pantalla. De septiembre a diciembre de 2018.

Martes 6, 13, 20, 27 de Noviembre de 11 a 12,30 h

Viernes 16, 23 y 30 de Noviembre de 11,00 a 12,30 h

Tráete tu Smartphone.

Actividad para mujeres

Taller de informática

Taller de informática básica: procesador de texto (Word y Writer). ¿Te gusta escribir? ¿Quieres sacar partido a tu ordenador? Durante las próximas sesiones,



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

“NIEVES TORRES”

aprenderás a manejarte con Word y Writer: opciones de escritura, diseño y estilos, edición de texto y de páginas... Para que tú misma escribas lo que quieras contar.

Todos los miércoles. Grupo de mañana, de 11h a 12.30h y grupo de tarde, de 17.30 a 19h
Actividad sólo para mujeres

ASESORÍA JURÍDICA GRUPAL

Desayuna y merienda con tu abogada

A través de noticias y casos actuales, resolveremos dudas jurídicas, ampliando nuestro conocimiento en este mundo a veces tan complejo que son las leyes. Además de abrir un espacio de debate y reflexión alrededor de un café.

Sábado 3 de noviembre de 17,30 a 19,30 h
Miércoles 28 de noviembre de 11 a 12,30 h
Actividad para mujeres

ARTES

Club de lectura

Si te gusta leer, si te apasionan las historias... ¡apúntate a nuestro club de lectura!

Recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres, creando cada mes un cuarto propio.

Nos reunimos el primer martes de cada mes de forma presencial, para comentar el libro y elegir juntas el siguiente, además de encuentros virtuales a lo largo del mes para comentar dudas, impresiones, resonancias... Puedes traerte tu libro electrónico.

Martes 6 de noviembre de 18:00 a 19:30
Actividad sólo para mujeres. Inscripción previa.

Cineforum: Thelma y Louise

Thelma Y Louise (1991). Dir. Ridley Scott. Guión. Callie Khouri. Reparto: Susan Sarandon, Geena Davis, Harvey Keitel, Michael Madsen, Brad Pitt.

Thelma y Louise deciden emprender un viaje de fin de semana juntas en el coche de Louise para salir de sus rutinas y frustraciones. Un nuevo aire, pero un acto violento, les hará cambiar de planes para siempre y les cambiará para siempre sus vidas.

Toda una road movie, protagonizada por dos mujeres que salen del arquetipo y que responden al machismo

desde la acción directa. Una película para hablar de nosotras y de la libertad.

Lunes 12 de noviembre, de 18 a 19,30 h
Actividad para mujeres

PENSAMIENTO FEMINISTA

Bricofeminismo: construyendo juntas el feminismo

Os proponemos participar quincenalmente en un grupo de reflexión y de aprendizaje compartido y mutuo sobre ¿Qué es el feminismo? ¿Cómo lo vivimos en nuestro cotidiano? ¿Ha calado el feminismo en mi vida y en mi entorno? ¿Tenemos incongruencias entre el sentir y el hacer? A través de noticias en prensa, experiencias vitales, vamos entre todas a vivir la práctica del feminismo en el día a día.

Miércoles, 14 y 28 de noviembre de 18 a 19,30 h
Actividad para mujeres

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades para la ciudadanía en general para contrarrestar la invisibilización a la que la historia ha sometido a las mujeres y sus contribuciones en todos los campos del saber, reparando este agravio histórico y reconstruyendo una memoria colectiva que las sitúe en el lugar que merecen.

CONTRIBUCIONES DEL FEMINISMO A LA PAZ

Mujeres del mundo. Mujeres feministas nicaragüenses

Las mujeres nicaragüenses llevan años denunciando la situación de pérdida de derechos y libertades conquistados en Nicaragua. El 29 de noviembre se celebra el Día Internacional de las Defensoras de Derechos Humanos; una mujer nos acercará a esta realidad tan desconocida en España.

Actividad para toda la ciudadanía. Día por determinar.

Se requiere inscripción previa

Exposición: Lazos morados. Mujeres por la paz.

Exposición de mujeres a lo largo y ancho del mundo y a lo largo de la historia que han trabajado y trabajan por la paz: mediando en conflictos de guerra, creando redes de mujeres y agrupaciones que resisten.



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

"NIEVES TORRES"

Sala de (bien) estar.

Exposición permanente, abierta a toda la ciudadanía. Visita de exposición en horario de apertura de centro.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

La expansión de la sororidad con el uso de las nuevas tecnologías. Las redes sociales como herramienta disruptiva contra el patriarcado

#metoo, #timesup, #cuentalo, #repealedthe8th en esta charla queremos compartir las posibilidades que tiene el uso de las nuevas tecnologías como aliadas para difundir el mensaje feminista y visibilizar situaciones de discriminación o de abuso que antes se quedaban aisladas o eran negadas, por falta de apoyo, gracias al acceso mayoritario de las redes sociales ha permitido a las mujeres crear relaciones y multiplicar el activismo. Al convertirnos en sujetas de acción, nuestra capacidad de impacto en las redes sociales se ha multiplicado, así como el control en la creación de contenidos.

Compartiremos los casos paradigmáticos del #metoo #timesup, #cuentalo

¿Cuál es tu historia en el hacktivismo feminista?

Jueves 8 de noviembre de 18 a 19,30 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Ciclo Work in progress. Descodificamos a las ciberfeministas.

Empezamos el ciclo por el principio: Las pioneras

En este espacio vamos a ver en detalle cada mujer que ha contribuido al avance tecnológico. Mes a mes descodificaremos el código que tenía oculto a las mujeres en las nuevas tecnologías.

Comenzaremos por nuestras pioneras:

Ada Lovelace: la científica poeta, primera programadora de la historia.

Hedy Lamar: La inventora del Wi-Fi, GPS.

Dorothy Vaughan: la mujer que entendió a IBM.

Mary Jackson: la primera ingeniera afroamericana de la nasa.

Katherine Coleman Johnson: puso en órbita al hombre.

El 9 de noviembre, además de la Almudena, se celebra el **Día del Inventor y la Inventora**, en honor a Hedy Lamarr...este es nuestro pequeño homenaje.

Jueves 15 de noviembre de 18 a 19,30 h

Actividad abierta a la ciudadanía

Ciberfeminismo

El objetivo de esta exposición es arrancar la andadura de este espacio brindando homenaje a las mujeres, que gracias a su trabajo, nos facilitan actualmente generar pensamiento colectivo, reflexionar, formarnos, dar voz a las mujeres, preparar estrategias políticas, tejer redes y propiciar encuentros entre mujeres que estamos a cientos y miles de kilómetros de distancia con un solo clic.

Exposición permanente, abierta a toda la ciudadanía. Visita de exposición en horario de apertura de centro.

SALIDAS CULTURALES

María Hesse, ilustradora en el Museo ABC.

María Hesse, sevillana nacida en los 80. Estudió Magisterio aunque desde niña le encantaba dibujar. Deja todo y se embarca para formarse como ilustradora. Ha publicado varios libros, entre ellos: Orgullo y prejuicio de la novela de Jane Austen, y por ahora dos biografías una de Frida Kahlo y la otra de David Bowie. Su última obra, la ilustración de la novela Mujercitas.

Todo esto lo podemos ver en su exposición en el Museo ABC. Si la conoces, podrás ver sus ilustraciones en directo y si no, te encantará conocerla.

Jueves 20 de noviembre de 18 a 19,30 h

Actividad para toda la ciudadanía

Paseos en calle de mujer

Transitaremos calles con nombre de mujer que jalonan el distrito de Chamartín, contando su biografía y el contexto histórico en el que vivieron. ¡Camina con nosotras!

Viernes 16 y 30 de noviembre de 11,00 a 13,00

Actividad para mujeres

Se requiere inscripción previa.



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

“NIEVES TORRES”

ARTE MUJER

Genealogía de mujeres artistas

Artemisia Gentileschi.

“Nací en Roma el 8 de julio de 1593. No tuve una vida fácil, pero la pintura me salvó del desastre”. Pintora barroca italiana del Siglo XVIII, fue la primera mujer en formarse en la Academia de Bellas Artes de Florencia. Tuvo gran éxito y reconocimiento en su periodo artístico.

Martes, 13 de noviembre de 18 a 19,30 h

Actividad para toda la ciudadanía.

Folclórica y feminista, ¿es posible? Rocío Jurado.

Nos adentraremos en la vida y obra de esta mujer, que demostró que ser folclórica no tiene una única manera de ser. Rompiendo con el estereotipo. ¡Ven a conocerla y disfrutar de su arte!

Martes, 27 de noviembre de 18 a 19,30 h

Actividad abierta a toda la ciudadanía

OCIO Y DIVERSIÓN

Juegos reunidas

Siéntete en casa; te invitamos a nuestra **Sala de (bien) estar** a aprender y disfrutar jugando con nuestros juegos feministas.

A partir de las 17,30 h te esperamos, ¡únete cuando puedas!

Martes 20 de noviembre de 17,30 a 19,30 h

Sala de Bienestar

Juego en familia

Por motivo del día Universal del Niño y de la Niña os invitamos a una mañana de juegos en familia en nuestra Sala de (bien) estar, como si estuvierais en vuestra propia casa.

Nos acercamos a través de los juegos y los cuentos a que tod@s somos iguales y que cualquier niña o niño tiene derecho a una infancia donde poder jugar y desarrollarse en igualdad, libertad y libre de violencias.

Sábado 17 de noviembre de 11 a 13 h

Actividad para toda la ciudadanía

Cine en familia. Frozen

Frozen (2013). Película de Walt Disney. La princesa Elsa tiene poderes para generar frío, Anna es su hermana. Se aman. Elsa se retira a las montañas de nieve, teme hacer daño con sus poderes. Anna la ayuda y la rescata de su soledad. Vena disfrutar de esta película de poderío y sororidad.

Sábado 24 de noviembre de 11 a 13 h

Actividad para toda la ciudadanía

TRABAJO COMUNITARIO

Puntos PIC

Visitaremos Institutos del distrito en la hora del recreo para dar a conocer a su alumnado los recursos socio-educativos para jóvenes, entre ellos el Espacio de Igualdad. Si eres un IES y quieres que vayamos a visitarte, ¡contáctanos!

Jueves 8 de noviembre – IES Santamarca

Miércoles 14 de noviembre – Colegio Claret

Jueves 22 de noviembre – IES Ramiro de Maeztu

Jueves 29 de noviembre – IES San Ramón y San Antonio

Espacio de Networking femenino. Creando red.

Con la colaboración de *Fundación Siglo22* hemos diseñado un espacio para que las mujeres puedan crear redes profesionales entre sí. Queremos formar un grupo estable que se reúna cada dos semanas en un ambiente distendido.

Fundación Siglo22 es una organización sin ánimo de lucro que persigue entre sus fines la generación de redes de mujeres para su empoderamiento. El espacio de Igualdad Nieves Torres ha encontrado una aliada estupenda.

Mujeres trabajadoras que queráis visibilizar vuestros negocios y crear redes profesionales de mujeres, ¡sois bienvenidas!

Jueves 22 de noviembre de 18,15 a 20,15 h

Actividad para mujeres



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

“NIEVES TORRES”

25 DE NOVIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

PARA LA CIUDADANÍA: hombres y mujeres **Colonias Históricas por los Buenos Tratos**

Junto con las compañeras del Centro Social Comunitario con las compartimos edificio os invitamos a las personas que visiteis el Espacio a lanzar un mensaje a mujeres y hombres, a niñas y niños para construir un barrio de buenos tratos en contra de la violencia machista.

Durante todo el mes de noviembre en la pared de la entre planta del centro comunitario, construiremos un panel colaborativo en el que las vecinas y los vecinos podrán expresarse libremente en contra de la violencia de género y por los buenos tratos. **El día 21 de noviembre, saldremos al parque a presentar este mural al barrio y a leer el manifiesto a las 12:30h**

I Poetry Slam – Feminist Exhibition: Contra la violencia, sororidad

Enmarcado en el 25N Día Internacional contra la violencia machista, os presentamos la Primera Exhibición de Poetry Slam organizada por el Espacio de Igualdad Nieves Torres. Presentado por **Cristina García** (*Poesía contra tu aburrimiento*), contaremos con la participación de varias voces de mujeres que mostrarán todo su talento. Pero es el público el que decide quién ganará.

¿Poesía? ¿Performance? ¿Literatura? ¡Ven a descubrirlo!

Viernes 23 noviembre, 17.30h a 20h
Actividad para jóvenes de 14 a 30 años

Taller de Memes: Micromachismos

¿Zumos para ella y cerveza para él? ¿Te quieren explicar cómo funciona tu propio coche? ¿Llorar es de “nenazas”? ¿Te tachan de “mari-mandona” cuando muestras tus capacidades de liderazgo?... ¡Ja!

Porque el humor puede ser una herramienta contra el machismo, te proponemos un espacio en el que reflexionar junt@s acerca de aquellos machismos cotidianos que pasamos desapercibidos para después crear nuestras propias imágenes humorísticas (Memes).

Viernes, 30 de noviembre de 18 a 19,30 h
Actividad para toda la ciudadanía

Exposición Mitos sobre las violencias machistas

Si quieres desmontar los mitos en torno a la violencia hacia las mujeres, vente a esta exposición. Quedaremos en el Espacio de Igualdad e iremos juntas al Centro Juvenil Chamberí para poderla visitar.

Miércoles 21 de noviembre de 11 a 13 h
Actividad para toda la ciudadanía.

Me he enamorado ¿Y ahora qué?

Espacio donde conversar en torno a las relaciones de parejas y que derechos tenemos y deben ser respetados: derecho al honor, a la intimidad, a la imagen, a la libertad. Hablaremos también del consentimiento, qué derechos sexuales tenemos, y como identificar sus violencias y su tratamiento judicial.

Jueves 22 de noviembre, de 18 a 19,30 h
Abierta a toda la ciudadanía

PARA LOS HOMBRES

Coloquio sobre nuevas masculinidades

¿Eres varón? ¿Eres sensible, fuerte, empático?, ¿Consideras que las mujeres han de tener los mismos derechos que los hombres?, ¿te incomodan los chistes machistas en las reuniones de amigos?

La igualdad real no se consigue sin vosotros. Os invitamos a un coloquio con otros hombres.

Lunes 26 de Noviembre de 18 a 19,30 h.
Actividad para hombres



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2018

ESPACIO DE IGUALDAD

“NIEVES TORRES”

PARA LAS MUJERES

Taller de teatro: Micromachismos, con Romina R. Medina

Los micromachismos son la base de la discriminación y del abuso de poder; afectan a la calidad de vida de las mujeres porque suceden en espacios íntimos.

¿Te atreves a hacer teatro y poner en escena tu poderío? ¡Estás invitada!.

Lunes 19 de Noviembre, de 11 a 13 h

Actividad para mujeres

Repensar el AMOR romántico

“El amor todo lo puede”, “somos media naranja”, “los opuestos se atraen”, “sin ti no soy nada”... El amor romántico nos atraviesa, y en muchas ocasiones nos hace relacionarnos de manera insatisfactoria. En estas relaciones, las mujeres ¿ganamos o perdemos? ¿Existen otras formas de amar que escapen del amor “Disney”? ¿Podemos amar de manera sana y equitativa?

Os proponemos un espacio mensual de reflexión y participación donde cuestionar y compartir experiencias en torno al amor para juntas construir nuevas formas de amar y de amarnos.

Viernes 16 de noviembre, de 17.30 a 19.30 h

Actividad sólo para mujeres

ENTIDADES

Detección y actuación en Violencia de género

Si trabajas en una entidad, asociación o empresa, escuela o colegio y alguna te han surgido estas dudas: ¿Cómo sé si existe una situación de violencia? ¿Cómo puedo actuar? ¿A qué recursos puedo acudir o derivar? ¿Cómo puedo acompañar? ¿la denuncia? ¿Cuál es el procedimiento judicial y sus consecuencias?...si te han surgido estas dudas, ven a resolver, ¡éste es tu taller!

Viernes 16 de Noviembre, de 11 a 13 h

Lunes 19 de Noviembre, de 18 a 20 h

Actividad para asociaciones, entidades y colectivos
Se requiere inscripción previa

Prevención de las violencias machistas, con grupos de menores

¿Trabajas en una entidad con menores?, ¿te molestan los comentarios machistas?, ¿quieres educar en igualdad pero te ves escas@ de recursos?

Buscaremos estrategias para favorecer un espacio inclusivo y libre de violencias machistas...todo un reto.

¿Te apuntas?

Sábado, 17 de noviembre de 11 a 13 h

Actividad para asociaciones, entidades, colectivos, madres y padres

Se requiere inscripción previa

ATENCIÓNES INDIVIDUALES

Atenciones individuales dirigidas a mujeres en toda su diversidad, de lunes a viernes en horario de atención. Servicio **con cita previa**.

Atención psicológica

Asesoramiento jurídico

OTROS SERVICIOS VINCULADOS AL GÉNERO E IGUALDAD

Prevención Violencia de género

Asesoría LGTBI

Asesoría Maternidades: identidad y maternaje.

HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE IGUALDAD

De Lunes a Viernes: 10 a 14 y 16,30 a 20,30

Los Sábados: De 10-14 y de 16 a 20

La inscripción previa a las actividades y la petición de citas pueden realizarse a través del teléfono, del correo electrónico o en persona en el Espacio de Igualdad.

Todas las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Esta programación puede sufrir modificaciones. Disculpad las molestias.

“La solidaridad es la ternura de los pueblos”
Gioconda Belli, poetisa nicaragüense.