



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2019

BIENVENIDA

El Espacio de Igualdad Nieves Torres es un espacio abierto a toda la ciudadanía que busca construir la igualdad de género real y efectiva.

Trabajamos por el empoderamiento de las mujeres, diseñando espacios donde descubrir el poderío personal y colectivo.

Trabajamos haciendo prevención de violencia de género, con el objetivo de construir relaciones de buen trato y sensibilizando a toda la ciudadanía para lograr un Madrid más igualitario.

Para conseguir estos objetivos desarrollamos talleres y conformamos grupos de trabajo y encuentro.

También tenemos servicios de atención jurídica y psicológica gratuitos.

Durante este tercer cuatrimestre del año la Red de Espacios de Igualdad ponemos el foco en las Mujeres y el Urbanismo. Este mes en concreto, aprenderemos a movernos por las calles con la tecnología como soporte, diseñaremos nuestro propio viaje y transitaremos las calles del Distrito con nombre de Mujer... ¡te sorprenderá!

¡Os esperamos!

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.

PRIMERA MUESTRA DE MUJERES ARTISTAS EN EL NIEVES TORRES

¿Te gusta la fotografía, pintar, escribir, esculpir o dibujar? ¿El arte te ayudó a convertir la adversidad en creación?, ¿te ayudó a superarte personalmente?

El Espacio de Igualdad Nieves Torres en ¹ Octubre cumplirá un año de su inauguración y pensamos montar la Primera Muestra de Mujeres Artistas del Espacio de Igualdad.

Desde ya te invitamos a que compartas con nosotras tus creaciones para ir haciendo el montaje y diseño de la exposición. ¡Participa!

MUJERES 2.0

Taller de Smartphone, más libre y autónoma

Teléfonos inteligentes para mujeres inteligentes. ¿Quieres sacarle rendimiento a tu teléfono? ¡Porque aprendiendo a manejarte te sientes más libre y autónoma!

Aprenderás a utilizar con soltura el **Googlemaps**. Cómo orientarte y explorar una ciudad: medios de transporte, distancias entre lugares, puntos turísticos, etc.

Jueves 12, 19 y 26 de septiembre de 11 a 12:30 h. Actividad para mujeres. Inscripción previa.



Taller de informática. Cómo crearte una cuenta de correo

Aprenderemos a crear una cuenta de Gmail, a crear una contraseña segura, a configurar el correo, mandar mails, mandar imágenes y documentos adjuntos. Todo muy útil para que te desenvuelvas en Internet como pez en el agua.

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de septiembre, de 11 a 12:30 h. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

CUIDADAS Y SATISFECHAS

Autocuidado a través del movimiento, 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...

¡En este taller conseguirás un botiquín de cuidados!

**Martes 10 y 24 de septiembre, de 10:30 a 12 h
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 recuperan la capacidad afectiva y creativa. No es necesario saber bailar, la danza es movimiento pleno de sentido. Trae ropa cómoda.

**Viernes 6 y 20 de septiembre de 11 a 13 h.
Actividad para mujeres. Inscripción previa.**

No estarás (de) sola (da)

En el mundo de la información, en el que todas las personas estamos constantemente conectadas parece que es imposible sentirse sola. Sin embargo, ¡cuánto duele a veces sentirnos solas!!

Ven a compartir con otras el gusto de disfrutar de estar contigo misma, estrategias cotidianas

que convierten la amargura en una deseable calma.

Lunes 23 de septiembre, de 11:00 a 12:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

STOP VIOLENCIA

¡Basta ya!

¿Tienes dudas de lo que es la violencia de género?, ¿crees que la sufriste en el pasado?, ¿crees que la sufres ahora?

¿Cómo saber si una mujer está sufriendo maltrato? ¿Qué tipos de maltrato existen? ¿Qué puedo hacer?

En este taller obtendrás información básica y tendrás la oportunidad de hacer consultas en privado con la abogada.

Lunes 30 de septiembre de 11:00 a 12:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

APRENDIZAS

Club de lectoras

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

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

Martes 3 de septiembre de 18:00 a 19:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Formación semipresencial

¿Quieres aprender conceptos generales sobre igualdad de género? ¿Qué es machismo, feminismo, estereotipos, roles de género y perspectiva de género? Tendremos una sesión presencial mensual y también trabajaremos virtualmente. La formación consta de 3 módulos independientes.

Módulo 1: Conceptos generales sobre igualdad de género

Módulo 2: Igualdad como derecho humano a conquistar. ¿Qué personas han liderado esta lucha?

Módulo 3: ¿Qué es la violencia de género? ¿Qué son las violencias machistas? ¿Qué relación tiene con la violencia intrafamiliar?

Jueves 26 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa



Tejiendo historias

Agujas de ganchillo, agujas de tejer, lanas, hilos...teje mientras charlamos de nosotras entre nosotras o de nosotras con respecto al mundo, o de nosotras con respecto a los hombres o de las pasiones de nuestra vida. O sea, ¡hablemos de lo que queramos, con mirada de género!

Lunes 16 de septiembre de 11:00 a 12:00 h

Miércoles 25 de 18:30 a 19:30 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

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.

EN LAS CALLES

Taller de viajes: "Mujeres en tránsito"

¿Qué significa viajar?, ¿cómo quieres viajar? ¿En tren, avión, autobús o en coche compartido?, ¿Alojarte en hotel, hostel o albergue?

A través de herramientas digitales planificarás tu viaje más cómodamente: google maps, buscadores, web, blogs...e incluso podrás "visitar" virtualmente tus lugares favoritos...

¿Y el equipaje?! Viajar es un proceso de aprendizaje individual y construcción colectiva. Si tienes ordenador o Tablet tráetelo.

Viernes 27 de 18:00 a 19:30 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

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!

Martes 17 de septiembre de 11:00 a 13:00 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

ENredADADAS

Nos ponemos chulapas

Esto es un trabajo nuestro, de las mujeres del Espacio de Igualdad Nieves Torres, y las mujeres del Centro de día para mujeres Pachamama. Esta exposición fotográfica es el resultado de tres sesiones de trabajo, donde hemos hecho un análisis de las fiestas de San Isidro con perspectiva de género.

Sala de (bien) estar.

Tardes fuera de serie

¿Quieres aprender a través de una serie? ¿la lucha libre es para mujeres? ¿Hay más de un tipo de mujer? ¿Cómo nos relacionamos las mujeres entre nosotras y con los hombres?

Ven a pasar una tarde de reflexión y aprendizaje en compañía. ¡Qué buen plan!

Sábado 7 y 28 de septiembre, de 17:30 a 19:30 h. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Taller de radio ENRADIADAS

¿Quieres tomar la palabra? ¿Quieres escuchar y ser escuchada? Un espacio para aprender las herramientas básicas para redactar, locutar y editar en radio. Somos mujeres con voz propia y con ganas de crear espacios de comunicación. Te esperamos.

Martes 24 de septiembre de 18:00 a 20:00 h

Actividad solo para mujeres. Inscripción previa

Nosotras artesanas, reciclamos

Trae los materiales que puedas: retales de tela, tijeras, hilos, dedales, agujas y papel higiénico. ¡Creatividad al poder!

Lunes 9 de septiembre, de 11:00 a 12:00 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Networking, mujeres que se ayudan

Con la colaboración de *Fundación Siglo22* hemos diseñado un espacio para que las mujeres puedan crear redes profesionales entre sí y se ayuden unas a otras.

Martes 10 de septiembre de 18:15 h a 20:15 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

MUJERES DEL MUNDO

Encuentro empleadas de hogar y empleadoras

¿Eres empleada de hogar? ¿Cuentas con una empleada de hogar que te ayuda en la limpieza de tu casa o en el cuidado de tus mayores o pequeñ@s? Hablemos de derechos y deberes y sobre todo hablemos de las claves para conseguir una relación laboral y personal basada en el respeto y el reconocimiento mutuo.

Sábado 14 de septiembre de 17:30 a 19:30.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Exposición de fotos. Mujeres del Sur

Los datos indican que una mayoría desproporcionada de las personas en situación de pobreza, alrededor del 70 %, son mujeres. Según un estudio de la OMS una de cada tres mujeres prevé que será golpeada, forzada sexualmente o sufrirá otros abusos en su vida". La exposición "Mujeres del Sur" de la Fundación Agua de Coco nos acerca al verdadero motor de vida de los países en desarrollo: sus mujeres. **Sala Ana Orantes. Exposición para toda la ciudadanía: mayores y menores. Consultar horario de visitas.**

Exposición de fotos: "Desde mis ojos. Una mirada en femenino sobre la vida en los campos de refugiados de Líbano"

Han pasado más de ocho años del comienzo de la guerra en Siria, y cientos de miles de personas continúan viviendo en el limbo de los campos de refugiados.

Esta exposición pretende dar visibilidad a las y los refugiados sirios en Líbano y a las condiciones en las que viven, desde la mirada de las mujeres. Son ellas las que observan y fotografian su vida cotidiana, su paisaje, sus familias, construyendo un relato propio sobre su exilio y sobre su lucha diaria por la normalidad.

Exposición para toda la ciudadanía: mayores y menores. Sala de (bien) estar. Consultar horario de visitas.

Visita a la Exposición Holy, de Donna Ferrato

Holy (sagrado) es la exposición que comparte título con el libro que próximamente publicará

la fotógrafa Donna Ferrato. *Holy* continúa la senda que Ferrato emprendió en la década de los 60, al documentar, no solo la violencia contra la mujer, sino también la voz de las víctimas, haciendo visible lo invisible.

Jueves 19 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

Actividad para la ciudadanía. Inscripción previa.

MASCULINIDADES

Es cosa de hombres

Desde los muchos roles que habitamos (como padre, hijo, pareja, amigo, compañero de trabajo, activista...) se nos llama a repensar nuestra manera de "ser hombre".

Os proponemos un espacio para investigar, dialogar y buscar en todas las facetas del mundo de las masculinidades.

A través de herramientas de Teatro Social, Process Work y Pedagogía Sistémica generaremos un espacio de confianza para facilitar el diálogo entre los participantes y dibujar, a lo largo de las 4 sesiones, un mapa de transición hacia nuevas y viejas masculinidades. Facilitado por Creo común.

Martes 24 de septiembre de 18:15 a 20:15 h

Actividad para hombres. Inscripción previa

TRABAJO COMUNITARIO

Chamartín se mueve. Pinta por la Igualdad

¿Eres joven y quieres participar en el Festival *Chamartín se mueve* con un taller de creación de camisetas y bolsas de tela por la igualdad?

Pon las frases que más te gustan y te empoderen o sensibilicen, para seguir construyendo junt@s un Madrid igualitario.

Sábado 21 de septiembre. De 17:00 en adelante. Parque de Berlín. Actividad para toda la ciudadanía.

Alfabetización emocional con grupo de personas refugiadas por motivos de género, en colaboración con ONG Rescate

En grupos de aprendizaje del castellano, a través de un clima lúdico y distendido, aprenderemos cómo se nombran las

emociones, cómo se expresan, cómo se vinculan con las desigualdades de género, para dotar de herramientas dialécticas y emocionales a las personas usuarias del recurso.

Martes 10 y 24 de septiembre de 12:45 a 13:30 h. Grupo cerrado.

Detección y actuación en Violencia de género

¿Qué es la igualdad de género? Y ¿la desigualdad? ¿Qué es violencia de género? ¿Cómo podemos actuar? ¿A qué recursos puedo acudir o derivar?

¿Cómo debo acompañar? ¿Cómo es el proceso tras la denuncia? ¿Cuál es el procedimiento judicial y sus consecuencias? En colaboración con el equipo de ASISPA.

Miércoles 4, 11 y 25 de septiembre de 10:00 a 12:00 h. Grupo cerrado.

¿Cómo sé que es violencia?

¿Qué es la Igualdad? ¿Cómo identificar las desigualdades? ¿Qué es violencia de género?, ¿cómo puedo detectarla? Para grupo de mujeres, en colaboración con ACCEM.

Fecha aún por confirmar. Grupo cerrado.

Formación en Igualdad y Violencia de género

¿Qué es la igualdad? ¿y la desigualdad? ¿y la violencia de género? ¿Qué hacer como profesionales en caso de trabajar con mujeres que sufren VC? En colaboración con la Asociación Candelita.

Viernes 20 de 12:00 a 14:00 h. Grupo cerrado.

Participación en mesas comunitarias

Trabajamos con el tejido asociativo del Distrito a través de las mesas comunitarias de infancia y familia, de juventud y adolescencia y sociosanitaria.

ATENCIONES INDIVIDUALES

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

Atención psicológica y asesoramiento jurídico gratuitos

OTROS SERVICIOS VINCULADOS AL GÉNERO E IGUALDAD

- Prevención y detección de Violencia de género.
- Espacio infantil. Si necesitas ayuda en el cuidado de tus hij@s para venir a las actividades, dínoslo con antelación para organizarnos y podernos quedar a su cuidado y así, puedas asistir.

HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE IGUALDAD

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

Los Sábados: De 10 a 14 y de 16 a 20

Disponemos de salas para uso comunitario; se pueden solicitar y en el caso de estar disponibles hacer uso de ellas.

5

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.

“Gracias por lo que me ayudáis en mi día a día. He descubierto que hay personas que no son sanas y que no me hacen bien. Ahora sé distinguir qué es maltrato y que no me gusta en mi vida.” Mujer que da vida al Espacio de Igualdad Nieves Torres.