



PROGRAMACIÓN AGOSTO 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, además de actividades culturales.

También tenemos servicios de atención jurídica y psicológica gratuitos.

Durante este segundo cuatrimestre del año la Red de Espacios de igualdad ponemos el foco en la Sostenibilidad de la vida y el ecofeminismo, poniendo la vida en el centro y alcanzar una vida digna de ser vivida.

¡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 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 informática. Cómo create 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 14 de agosto, de 17:30 a 19 h.

Miércoles 21 de agosto, de 11 a 12:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.



Internet para mi ocio

¿Tienes dudas a la hora de buscar un vuelo, un viaje? ¿Hacer una reserva de un hotel? ¿Traducir una página que está en inglés/francés al español? ¿Y si quiero ir a un concierto a otra ciudad, incluso país? Todo al alcance de un clic. Además, os mostraremos claves para protegernos en vuestra navegación por Internet. **Lunes 26 de agosto, de 11 a 12:30 h. Actividad para mujeres. Inscripción previa.**

Taller de Smartphone, más libre y autónoma

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

Taller 1. App transporte público. ¿Quieres aprender a mirar cuánto tardas en llegar a los sitios?, ¿cuál es el recorrido más rápido y en qué medio de transporte debes desplazarte para llegar a tu destino?, ven a este taller y verás lo útil que te resulta.

Martes 6 de agosto, de 18 a 19:30 h.

Taller 2. Gestiones online cotidianas: app tarjeta sanitaria. ¿Quieres aprender a pedir cita con tu profesional de medicina o enfermería con un solo clic? ¿cancelarla o modificarla en el caso de no poder acudir desde tu mismo teléfono?,

Miércoles 7 de agosto, de 18 a 19:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

CUIDADAS Y SATISFECHAS

A través de la piel, taller de contacto y automasaje, con Natalia López

¿Cuánto tiempo llevas sin sacar un ratito para ti?, ¿corriendo de un lado a otro sin disfrutar de la calma de estar contigo misma? Las mujeres siempre hemos cuidado a otros.

¡Hasta hoy! En este taller exploraremos el contacto con una misma y con las compañeras a través de la piel, despertando los receptores que nos permitan ampliar nuestra consciencia corporal y visualizando los bloqueos para poder aceptar y transformar nuestra corporalidad. Este taller está dirigido a mujeres dispuestas a

bucear en las sensaciones de su cuerpo a través de los masajes y el contacto. ¡Mímate!

Martes 6, 13, 20 de agosto, de 10:30 a 12 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

Sexualidad: Relatos

¿El mundo del erotismo y la sexualidad nos pertenece? ¿Somos las mujeres capaces de narrar historias "picantes" y eróticas? ¿Sabemos escribir nuestros placeres? En este taller te invitamos a acercarnos al mundo del Relato Erótico como lectoras pero también como narradoras. ¡Ven a explorar, aprender y contar con nosotras!

Lunes 12 de agosto, de 10:30 a 12 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.

Jueves 29 de agosto, de 18:00 a 19:30 h.

Actividad para mujeres. Inscripción previa

La vida es puro teatro, con Beatriz Herrero

¿Quieres participar en un taller de teatro? ¿Quieres pasar un rato divertido y sacar la parte más espontánea que hay en ti? ¿Quieres resolver conflictos pasándotelo bien? ¡Apúntate!

Miércoles 14 y 28 de agosto de 10:30 a 12:30 h

Actividad para mujeres. Inscripción previa.

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!

Martes 13 y 27 de agosto, de 18:30 a 20 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.

ALEGRÍA DE VIVIR

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.

¡Todo se aprovecha!: mascarillas ecológicas

¿Sabías que con lo que tienes en tu despensa puedes elaborar magníficas mascarillas para cuidar tu piel? Hidratantes, détox, revitalizantes... Además, te enseñaremos cómo aplicarlas y masajearte de forma correcta. ¡Atrévete!

Viernes 2 de agosto, de 11 a 12 h.

Viernes 23 de agosto, de 18 a 19 h.

Inscripción previa. Actividad para mujeres.

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.

Jueves 22 de agosto de 18:00 a 19:30 h.

Actividad para la ciudadanía. Inscripción previa

Todo queda en familia

¿Tienes dudas jurídicas que afectan a tu vida familiar? ¿En tu trabajo o vida personal tienes contacto con personas que pueden estar viviendo una crisis familiar o una situación de violencia y te gustaría saber orientarlas a nivel jurídico?

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

Miércoles 7 de agosto, de 11:00 a 12:30 h.

Actividad para la ciudadanía. Inscripción previa

ARTESanas

Nosotras, artesanas con Marita García

Un mes más, las manualidades y los materiales con muchas vidas se unen para ayudarnos a visibilizar el importante papel de las mujeres en la sostenibilidad del planeta. Esta vez, elaboraremos prácticos sujetaportas de mil formas diferentes. ¡Trae arroz, piedras o arena para rellenarlos! Y telas, botones que tengas por casa para ponerlos bonitos.

Lunes 19 de agosto de 11 a 12 h. Inscripción previa. Actividad para mujeres.

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

Sosteniendo nuestra vida. Transitamos los parques

¿Qué mejor manera de cuidarnos que pasear por una zona verde en buena compañía? Zapatillas, botella de agua y crema solar. Visitaremos el Madrid Río y el Parque del Retiro.

Viernes 9 de agosto, de 10 a 12:30 h, parque Madrid Río.

Viernes 30 de agosto, de 10 a 12:30 h, parque del Retiro.

Inscripción previa. Actividad para mujeres.

MUJERES DEL MUNDO

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 fotografían 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.

¡Adiós al plástico!, bienvenidas bolsas de tela

Elaboraremos y personalizaremos nuestras bolsas de tela para ir a la compra, cargar juguetes, ir al trabajo. ¡Por un planeta sostenible!

¡Vente a pasar un sábado en familia divertido!

Jueves 22 de agosto, de 11 a 12 h.

Actividad para toda la ciudadanía: mayores y menores. Inscripción previa.

TRABAJO COMUNITARIO

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.

Jueves 22 de agosto de 11 a 12 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.

Martes 13, 20 y 27 de agosto de 10 a 12 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.

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 y asesoramiento jurídico gratuitos



OTROS SERVICIOS VINCULADOS AL GÉNERO E IGUALDAD

Prevención y detección de Violencia de género.

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.

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.

“He encontrado (en el Espacio de Igualdad) un lugar estupendo... Ha sido un descubrimiento. Me ha aportado a nivel personal y también me ha cambiado en la forma de relacionarme con los demás, en mi forma de ver el mundo. Ahora tengo una forma diferente de ver la vida y el mundo. He aprendido mucho con otras mujeres.” Mujer que da vida al Espacio de Igualdad Nieves Torres.

