



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2019

Durante estos meses vamos a dedicar una especial atención a las mujeres y el urbanismo.

"Debemos admitir el factor género en la ciudad como la fuente de una nueva cultura compartida, y debemos participar en la definición de una nueva filosofía del ordenamiento territorial".

Carta Europea de la Mujer en la Ciudad, 1995.

ACTIVIDADES ABIERTAS*

*Las actividades abiertas se dirigen a la población en general, y no requieren inscripción.

Tertulia de cine: Ciudades que imaginamos

En el mes de octubre hemos seleccionado una serie de películas sobre la temática de este mes: mujeres y ciudad. Os proponemos un recorrido por películas que combinan ciudades imaginarias, ciencia ficción y protagonistas mujeres.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.

Debatiremos sobre ellas abordando qué lugar ocupan las mujeres en la ciencia ficción, qué estrategias pueden tejerse a través de la ficción y si esto nos puede ayudar a imaginar otro tipo de ciudades.

- Dogville (Lars von Trier, 2003): martes 1 y sábado 5.
- San Junipero (Owen Harris, 2016): martes 8.
- La llegada (Denis Villeneuve, 2016): martes 15 y sábado 19.
- Avatar (James Cameron, 2009): martes 22 y sábado 26.

- Alicia en el país de las maravillas (Tim Burton, 2010): martes 29 y sábado 2 de noviembre.

Os esperamos todos los martes a las 17,00 h. y todos los sábados a las 17,30 h.

Concurso de micro-relatos: Mujeres que transitan la ciudad

Con motivo del Día de las Escritoras, 14 de octubre, y partiendo de nuestra temática mensual, lanzamos este concurso de microrrelatos sobre mujeres y ciudad. Envíanos tu texto hasta el **23 de octubre**. La entrega de premios se realizará el **28 de octubre** a las 12,30 h

Exposición "Delfinas" a cargo de Carla Berrocal

Os presentamos esta propuesta de la ilustradora y dibujante de cómics Carla Berrocal. Podremos disfrutar de sus ilustraciones en nuestro Espacio de Igualdad a partir del **20 de septiembre**. Sala Maruja Mallo. Entrada libre.

Espacio Documental

"El paseo de Jane". Jane Jacobs es divulgadora científica, teórica del urbanismo. Durante la década de los años 50, difundió la necesidad de mirar el espacio público como el corazón de la vida moderna y repensar la calle, la plaza, el parque y todo aquello que nos permita humanizar el espacio público.

Este documental forma parte de la serie "La aventura del saber" de RTVE, y nos invita a pasear por Madrid homenajeando a Jane Jacobs y mirando la ciudad a través de sus "gafas". **Jueves 17 de octubre, de 17,00 a 18,00 h.**





“Federica Montseny”. Política, sindicalista y escritora española, ministra durante la II República española y la primera mujer en ocupar un cargo ministerial en España y una de las primeras en Europa Occidental. Te invitamos al visionado de este documental elaborado por Pedro Gil Paradela, que forma parte de la serie “Mujeres”, producido por RTVE. **Jueves 31 de octubre de 17,00 a 18,00 h.**

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Los libros, las letras... itambién son nuestras! Taller de literatura

Si te gusta leer y te apetece compartir lo leído junto a otras mujeres, éste es tu espacio. Vamos a rescatar del olvido a escritoras, a leer sus textos con otros ojos, a buscar personajes femeninos que nos inspiren... Vamos a homenajear juntas la voz de las mujeres. **Todos los miércoles de 12,30 a 14,00 h.** Comienza el 2 de octubre.

Construimos un huerto urbano

¿Qué papel tenemos las mujeres en la defensa del medio ambiente? Mientras charlamos y aprendemos sobre todo esto, cuidaremos nuestro huerto urbano. **Jueves de 17,00 a 19,00 h.** Comienza el 3 de octubre.

Taller de creación plástica: foto-transferencias

Queremos plasmar la mirada de las vecinas de Hortaleza en una serie de creaciones plásticas. Combinando las técnicas de la foto-transferencia y el collage sacaremos nuestro lado creativo y aprenderemos juntas. **Viernes 11 y 25 de octubre de 11:00 a 12:30.**

Vecinas que comparten, vecinas que conviven

¿Dónde y con quién vivimos? ¿Cómo nos sentimos en el hogar? ¿Y en el Distrito?. Igual que antes sacábamos unas sillas a la calle para charlar con nuestras vecinas,

hoy queremos hacer lo mismo en el Espacio de Igualdad. Vamos imaginar juntas un Hortaleza donde nos sentimos seguras. **Todos los martes de 11,00 a 12,30 h.** Comienza el 15 de octubre.

Taller jurídico anual “Empodérate con el Derecho de Familia”

Taller anual, con una sesión mensual, en el que trabajaremos de manera distendida y amena los principales temas que conforman el Derecho de Familia.

1º sesión “Yo y mi familia“. En esta primera sesión te invitamos a conversar sobre el concepto de familia, sus distintos tipos y las consecuencias jurídicas de las crisis que se viven en su seno. **Jueves 24 de octubre de 18,30 a 20,00 h.**

Taller de teatro

Abrimos este nuevo taller lúdico en el que a través de las metodologías de las artes escénicas (juego teatral, movimiento, voz, relajación, comunicación, etc.) impulsamos el potencial expresivo, la creatividad, la autoconciencia y la reflexión. **Todos los miércoles de 18,00 a 20,00 h.** Comienza el 2 de octubre

Imaginar y transformar nuestras vidas a través del teatro

A través de dinámicas corporales y herramientas procedentes del teatro social imaginamos formas de transformar los conflictos de nuestro día a día para buscar soluciones entre todas partiendo de nuestras experiencias. Anímate a compartir, imaginar y teatralizar nuestras vidas. **Todos los miércoles de 10:30 a 12:00 h.** Comienza el 2 de octubre

Club de lectura de novela negra protagonizada y escrita por mujeres

Mujeres investigadoras privadas, detectives, juezas, periodistas o comisarias. Todas ellas protagonistas de novelas negras. Te invitamos a unirte a este club de lectura para conocerlas y adentrarnos en sus vidas. **Todos los martes, de 11,00 a 12,30 h.**





Iniciación a la radio

Si te gusta comunicar, la radio es un medio versátil y fascinante. **Martes alternos de 18,00 a 19,30 h.**

Rompiendo el silencio desde la cocina a cargo de Nuria Sáenz

Tradicionalmente la cocina ha sido una carga y una obligación para las mujeres y, por eso, queremos darle la vuelta proponiendo un encuentro grupal para compartir nuestros secretos, recetas y experiencias. **Todos los viernes de octubre de 11,00 a 13,00 h.**

Taller “Deja oír tu voz”

Taller centrado en las habilidades expresivas. Todo nuestro cuerpo comunica. En el aula experimentaremos nuestra realidad de comunicación y cómo mejorar nuestro potencial expresivo y nuestras relaciones. **Todos los lunes de 12h a 14h.**

Taller de radio

Espacio radiofónico hecho por mujeres, fruto de la colaboración entre el Espacio de Igualdad y Radio Enlace. Diseñaremos los contenidos, compondremos cada programa y lo emitiremos en Radio Enlace. ¡Ánimate a hacer radio!

Viernes, de 11,00 a 13,00 h. Grupo cerrado

Taller “Danza y empoderamiento

Espacio de trabajo corporal que te ayuda a reconectar y liberar con tu fuerza interior. **Comienza el 21 de octubre. Se impartirá todos los lunes de 17 a 18:30 horas.**

Taller de relajación, energía y vitalidad

Un taller dinámico en el que reconectar tu cuerpo y tus emociones, romper bloqueos expresivos y liberar tu propia energía creativa (relajación, percepción, movimiento, expresión corporal, música, voz, juegos de representación, etc.) **Todos los jueves de 17,30 h a 19,30h.**

Taller de Biodanza a cargo de Txus deCastro

La Biodanza es un sistema de desarrollo personal y autoconocimiento que utiliza

como herramientas la música, el movimiento, la voz y el silencio. Nos invita a disfrutar del momento presente, conectar con nuestras emociones y mejorar nuestras relaciones. **Lunes alternos (7 y 21 de octubre) de 10:30 a 12:00 h.**

Taller de autoestima “Por amor... Propio”

Las desigualdades y socialización de género dejan muy mermada la autoestima, especialmente la de nosotras las mujeres. Os proponemos un taller en el que reconectarnos con nuestro amor propio y aceptarnos tal y como somos. **Lunes alternos de 18,30 a 20,00 h. Inicio: 14 de octubre.**

Grupo Terapéutico: “Entre Nosotras”

Generamos este espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. Un espacio seguro en el que, junto con otras mujeres, compartir experiencias, explorar emociones, relaciones y abordar conflictos internos para reencontrar el equilibrio emocional y facilitar el crecimiento personal. *(Se realizará entrevista previa de acceso durante el mes de octubre).*

A partir de noviembre los martes de 11,00 a 13,00 h. Inicio: 5 de noviembre.

Taller de Relajación: “En Calma”

Taller para aprender a identificar tensiones y utilizar algunas herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Practicaremos diferentes técnicas de relajación.

Grupo I: Todos los lunes de 11,00 a 12,00 h. Inicio: 7 de octubre.

Grupo II: Todos los miércoles de 19,00 a 20,00 h. Inicio: 16 de octubre.

Taller “Reír, jugar y sentir a través del Clown”

Te invitamos a participar en este taller en el que enfocamos el humor como arma para deconstruir mandatos e identidades normativas, permitiéndonos trabajar la técnica del clown. **Comienza 21 de octubre de 2019. Lunes de 18:30 a 20:00 horas.**



Taller de salud: (re)construyendo juntas prácticas de cuidado empoderadas a cargo de Nuria Gutiérrez

¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud? ¿A qué llamamos prácticas saludables? ¿Y por enfermedad? ¿La salud tiene sólo que ver lo médico? Te convocamos para reflexionar en conjunto sobre estas preguntas y muchas más, en un espacio colectivo para compartir los saberes que todas tenemos sobre experiencias de salud, enfermedad, atención y cuidados. **Todos los viernes de 10:30 a 12:00 h.**

Encuentro conmemorativo por el Día Internacional de la Salud Mental

Os invitamos a este encuentro en el marco del taller de salud en el que hablaremos sobre cómo los roles y estereotipos de género impactan en la salud mental de las mujeres. **Viernes 11 de octubre de 10:30 a 12h.**

Meriendas para recordar: talleres de estimulación de la memoria y encuentro entre mujeres. A cargo de Nuria Gutiérrez

La memoria es un músculo del cuerpo más, y para que esté más fuerte: ¡hay que ejercitarla! Te esperamos para hacer juntas distintas actividades de estimulación cognitiva, divertirnos y compartir un espacio de merienda. ¡Trae todas tus ganas de aprender y algo de picoteo para compartir! **Todos los miércoles de 17:00 a 19:00 h.**

EMPODERAMIENTO DIGITAL Y DESARROLLO PROFESIONAL

Taller de *smartphones* para Smart-femmes

Taller trimestral, destinado a todas aquellas mujeres que se estén iniciando en el manejo del *smartphone* y quieran sacarle todo el provecho posible. ¡No te lo pierdas! **Todos los miércoles a partir del 3 de octubre, de 11,00 a 12,30h.**

Taller Informática: Primeros pasos

En este taller trimestral aprenderás a manejarte en el uso del ordenador, no necesitarás tener conocimientos previos. Si no sabes o quieres mejorar sobre Windows, Word, Excel, Internet, este es tu taller. Si tienes portátil tráelo contigo. ¡Apúntate! **Todos los jueves a partir del 4 de Octubre, de 18,00 a 19,30 h.**

Taller "Save a hater"

Desde el Espacio de Igualdad Carme Chacón en colaboración con ACCEM ofrecemos este taller para el empoderamiento de mujeres en nuevas tecnologías, con contenidos como polarización, *ciberodio* y misoginia en las redes sociales. **Jueves 24 de octubre de 18,00 a 19,00h**

Activadas. Grupo de Empleo y Emprendimiento

¿Estás en búsqueda de empleo? ¿Quieres cambiar de trabajo, formarte o reciclarte? ¿Quieres emprender y no sabes por dónde empezar? ¡Descubre que no estás sola!. Cada jueves nos encontramos en este espacio semanal de sororidad y empoderamiento, para apoyarnos, compartir y acompañarnos en el proceso. Este mes comenzamos con los siguientes talleres:

- **Taller "Las claves del Curriculum Vitae"**
Mejora la presentación de tu experiencia laboral. **Jueves 10 y 17 de octubre, de 10,00h a 12,00 h.**

- **Preparando la Entrevista**
Entrenamiento en habilidades para las entrevistas de trabajo. **Jueves 24 y 31 de octubre, de 10,00 a 12,00 h.**

Aula Abierta

Ofrecemos un espacio libre de acceso a Internet. Disponemos de ordenadores portátiles y de sobremesa. Puedes traerte tu propio portátil. Pásate por el Espacio de Igualdad. No es necesaria la inscripción previa. **Todos los lunes a partir del 7 de octubre, de 10,00h a 14,00h.**





Asesoría Informática

Este espacio se oferta a mujeres que hayan pasado por talleres de alfabetización digital y precisen de un asesoramiento individual para resolver dudas puntuales. Imprescindible solicitar cita previa. Los lunes a partir del 7 de octubre de 11,00 a 12,00 horas.

Co-Laboras. Coworking para mujeres

¿Necesitas de un espacio para trabajar e iniciar tu proyecto? Vamos a iniciar el espacio de *coworking*. Para tener más información del proceso: carmechacon2@madrid.es. (Indicar en el asunto: *Coworking* para mujeres)

Taller de Biombo colaborativo

Este mes continuamos tejiendo el biombo para el nuevo espacio de coworking. Si quieres participar en esta construcción pásate y dale un toque creativo y colorido con hilos, cordones y lanas. El biombo se encuentra en la segunda planta.

ESCUELA DE IGUALDAD

Taller las mujeres y la ciudad

En este espacio hablaremos y aprenderemos juntas sobre la importancia de que nuestras calles, barrios, plazas y espacios públicos que habitamos se ajusten a las necesidades de las mujeres, y podamos sentirnos seguras. El taller se realizará los Jueves 10 y 31 de octubre de 17, 30 a 19,00 h.

“Un grito global por *Ni una menos*: compartiendo experiencias sobre el movimiento de mujeres argentino en la actualidad”. A cargo de Nuria Gutiérrez

El 3 de junio de 2015 estalló el movimiento de mujeres que se organizaron en torno a las plazas y calles de las principales ciudades argentinas. Cientos de miles de mujeres salimos a gritar “Ni una menos”, para denunciar a la violencia machista. En este taller

hablaremos del contexto en que se gestó esta jornada histórica, la que no se replicó por muchos países del mundo, y continúa siendo conmemorada año tras año en todos los puntos de la Argentina. **Jueves 24 de 17:30 a 19:00 h.** A continuación tendrá lugar el Acto Homenaje.

DANA. Empleo y emprendimiento en igualdad.

Desde el Espacio de Igualdad Carme Chacón en colaboración con la Fundación Mujeres ofrecemos esta formación para el empoderamiento de mujeres para el empleo. Concretarás mejor tu objetivo laboral, desarrollarás tus habilidades y competencias para el empleo y mejorarás la búsqueda de empleo utilizando las técnicas más adecuadas y los recursos que ofrece internet. Esta formación se complementa con un asesoramiento y acompañamiento en tu búsqueda activa de empleo. **Martes y jueves, de 10,00 a 13,00h del 5 de noviembre al 10 de diciembre.**

CAMPAÑAS Y TRABAJO COMUNITARIO

Formación en género para la Asociación MIA

Formación en perspectiva y representaciones de género en el mundo audiovisual a profesionales de la animación en colaboración con MIA (Asociación de Mujeres en la Industria de la Animación). **28 de octubre y 6 y 11 de noviembre de 18,30 a 20,30h.** Grupo cerrado.

Acto en contra la violencia machista

El último jueves de cada mes a las 19:00 h. nos reunimos para rendir homenaje a las asesinadas por violencia machista. Acto organizado en colaboración con la Comisión 8M Hortaleza. **Jueves 24 a las 19:00 h.**

Punto E

Proyecto de intervención educativa en los IES “Conde Orgaz”, “Gabriel García Márquez” y “Arturo Soria” junto con otras entidades del distrito.



Colaboración artística permanente con The Hug

Desde el Espacio de Igualdad Carme Chacón hemos establecido una colaboración permanente con la organización cultural The Hug con sede en Hortaleza. Programa de residencia artística para creadoras finlandesas.

¿Eres artista y no tienes espacio? Aquí lo puedes tener

¿Eres artista y no tienes lugar donde exponer? Ponte en contacto con nosotras para poder exponer tu obra: carnechacon2@madrid.es

DISPONIBILIDAD DE AULAS

Jornadas grupos multifamiliares Madrid

Organizadas en esta ocasión por el CAF-2 contaremos con un espacio donde compartir experiencias, conocimientos y horizontes entre profesionales de diferentes ámbitos de intervención social. **Jueves, 03 de octubre de 9 a 14 h.**

Encuentro con Conchi Barrios: Memoria de las mujeres del movimiento vecinal

Encuentro organizado por la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid - FRAVM
Grupo cerrado.
Sábado, 19 de octubre de 10 a 18:00 h.

Taller Acciones Locales para la Igualdad

Espacio para iniciar acciones locales para la igualdad de género y el empoderamiento. Para más información contacta con Marta Llorente: martallorentedelarosa@gmail.com
Todos los jueves de 17,30 a 19,30 h.

8M Hortaleza

Reunión mensual de la comisión 8M.
Taller Emoción y enfermedad. Grupo

Gaia 3- La humanidad compartida

Grupo cerrado de investigación. **Primer y tercer miércoles de 16 a 20 h.**

Aula de *mindfulness* y meditación

Red de meditación transpersonal". Traed calcetines gruesos y gafas de lectura. Actividad abierta a la población en general. **Miércoles a las 19,45 horas.**

Grupo de teatro Jorge Cassino

Jueves a las 17h. Grupo cerrado

Punto de reparto de productos ecológicos

Ecosecha (<http://ecosecha.blogspot.com>).
Martes, todo el día.

Marías Guerreras, Asociación de Mujeres Profesionales de las Artes Escénicas en Madrid

Constelando Teatro, un proyecto de Laboratorio para las amantes de las Artes Escénicas. **Jueves y viernes de 18:00 a 21:00 h**

ADEMÁS TENEMOS:

- Apoyo psicológico individual.
- Asesoría jurídica individual.
- Asesoría profesional.
- Servicio de Prevención de Violencia de Género.

Horario del Espacio de Igualdad:
De lunes a sábado, de 10 a 14 horas y de 16.30 a 20.30 horas.

Facebook
www.facebook.com/espacioigualdadcarnechacon
Twitter: @EEIICarmeChacon