



## ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

1



### PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2020

«Cuántas mujeres olvidadas porque ni siquiera ellas mismas pudieron, pueden o podrán decir "esta boca es mía", "este cuerpo es mío", "esto es lo que yo pienso"».

Virginia Woolf.

#### AUTOCUIDADO Y RELACIONES DE BUEN TRATO.

Desde el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán abordamos este cierre del año 2020, con optimismo. Y teniendo muy presente que ha sido un año en el que, por su dureza, se han puesto de manifiesto la relevancia y lo imprescindible de las dos premisas de esta programación: el autocuidado y las relaciones de buen trato.

Durante este mes los encuentros online y presenciales abordan, entre otras temáticas, la conmemoración de diferentes días internacionales como el de las personas con discapacidad, las migraciones o los derechos

humanos. Siempre desde una mirada feminista, en pro de la igualdad real entre mujeres y hombres.

A través del arte, la creatividad y recorriendo la historia en femenino; proponemos talleres y espacios en los que aprender sobre de dónde venimos y abordar cómo queremos continuar.

Por supuesto, este diciembre continuaremos trabajando por la empleabilidad femenina, generando espacios libres de violencias machistas y apostando por la prevención, fomentando la participación ciudadana, generando espacios intergeneracionales, trabajando contra la brecha digital femenina, reflexionando sobre feminidad y masculinidad tradicionales y fomentando un ocio saludable y participativo no nos olvidaremos de celebrar la navidad.

Y es que el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán es un espacio para relacionarnos y generar cambio social, pero ese cambio lo diriges tú. Dedícate un rato para compartir cualquiera de las siguientes actividades, verás que es una interesante y saludable forma de autocuidado.

Espacio de Igualdad  
EMILIA PARDO BAZÁN

Avenida de Badajoz 60  
Distrito de Ciudad Lineal

☎ 653 65 58 72

[ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org](mailto:ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

 [@espaciodeigualdadpardobazan](https://www.instagram.com/espaciodeigualdadpardobazan)

 [Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán](https://www.facebook.com/Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán)



Todas las actividades requieren de inscripción previa y confirmación de plaza, además todas aquellas que llevan este símbolo \* están destinadas a toda la población, el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.

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

Las actividades grupales presenciales se están incorporando progresivamente, respetando el aforo máximo permitido por medidas de seguridad sanitaria, tal y como indica la normativa vigente. Reserva tu plaza.

SI ALGUNA ACTIVIDAD TE INTERESA Y NO COINCIDE CON TU DISPONIBILIDAD O ACCESIBILIDAD, HÁZNOSLO SABER.

## ESCUELA DE IGUALDAD.

### LOS CUIDADOS EN EL CENTRO, RESPETO POR LOS DERECHOS HUMANOS.

#### Mujeres por los derechos humanos: Conectando historias. (\*)

El día 9 de diciembre celebramos el Día internacional de las Personas Defensoras de los Derechos Humanos y el día 10 se conmemora el día Mundial de los Derechos Humanos.

Con motivo de estas fechas, haremos un recorrido por las historias de las mujeres que han dedicado parte de su vida a la defensa por los derechos humanos.

Aprenderemos de sus historias, experiencias y legado. Pero sobre todo, aprenderemos sobre cómo la defensa de los derechos humanos, es una tarea universal.

**Jueves 10 de diciembre de 12.00 a 13.30h.** A través de la plataforma *Zoom*. Actividad para toda la ciudadanía. Inscripción previa.

#### En busca de una vivienda digna (\*)

Orientación para el acompañamiento en la solicitud, trámites y requisitos para el acceso a una vivienda pública (EMVS y AVS). Además, unas pequeñas píldoras jurídicas para el momento de la firma del contrato de arrendamiento.

**El jueves 3 de diciembre, de 17:00 a 18:30h.** A través de la plataforma *ZOOM*. Actividad dirigida a profesionales de la intervención social. Inscripción previa.



### **Arte contra el dolor: Paseo con Frida Khalo, discapacidad y genialidad. (\*)**

Retomamos a Frida Khalo en el mes de las personas con discapacidad (3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad), pasaremos con ella a través de su inspiración, la enfermedad que marcó su biografía y su obra artística.

Sexualidad, amor, aborto, lactancia, maternidad, libertad, dolor.... Frida Khalo retrató todo eso y más. En este taller recorreremos su biografía rupturista con muchos mandatos de género, su relación con la discapacidad física y el dolor, su obra, su concepción de las relaciones y su museo en Coyoacán.

“Pies para qué los quiero si tengo alas pa’ volar”.

**Martes 15 de diciembre de 17:30 a 19:00h.** A través de la plataforma Zoom. Actividad para toda la ciudadanía. Inscripción previa.

### **Desde el Espacio de Igualdad al barrio. Sensibilización y recursos. (\*)**

Conferencia vía zoom para profesionales, Asociaciones Vecinales y entidades del Distrito, enfocada a la sensibilización, acogida y atención a mujeres.

Generando red mejoraremos los recursos y servicios desde el Espacio de Igualdad y desde cada rincón de Ciudad Lineal. ¡Juntas siempre somos más fuertes!

**Jueves 10 de diciembre de 17:00h a 18:30h,** a través de la plataforma Zoom. Actividad para toda la ciudadanía y profesionales de la intervención social.

### **Rompiendo mitos sobre la violencia sexual. (\*)**

¿Alguna vez te has preguntado sobre la violencia sexual? ¿Quién crees que la ejerce? ¿Quién crees que la sufre? ¿A quién responsabiliza la sociedad?

En este taller nos preguntaremos y analizaremos los mitos asociados a esta violencia de género, de una forma participativa y reflexiva, y daremos claves para que las podamos identificar y prevenir.

En esta ocasión, contaremos además para el taller con Alba Villarig, psicóloga experta en Prevención, Sensibilización e Intervención en Violencia de género.

Os esperamos para contribuir a una sociedad libre de violencias machistas y mucha más igualitaria.

**El lunes 21 de diciembre de 17.00 a 19.00h,** a través de la plataforma Zoom. Taller dirigido a población en general, hombres y mujeres de todas las edades, con especial atención a la población adolescente y joven.



## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO.

### CREANDO PARA VISIBILIZARNOS.

#### Cultura en femenino. En busca de las mujeres perdidas.

Con este taller permanente, nuestro objetivo es visibilizar y analizar las obras de mujeres de la cultura cuyos trabajos y vidas nos han sido ocultados.

Juntas nos adentraremos en los aspectos más significativos de su trayectoria y compartiremos su conocimiento. El objetivo es empoderarnos desde el ejemplo de tantas mujeres que han realizado grandes aportaciones a la cultura, dándoles la visibilidad merecida y reconociendo su legado.

Taller permanente. **Martes 22 de diciembre de 17:30h a 19:00h.** A través de la plataforma Zoom. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

#### ¡Decorando y compartiendo el espacio!

¡Qué mejor época del año para decorar que la Navidad! Acompáñanos para darle color y vida al Espacio de Igualdad y decoremos juntas una de nuestras salas con ese toque feminista que tanto nos gusta.

Compartamos el tiempo y charlemos sobre los tabús que implican esta época del año.

**Viernes 4 de diciembre de 17:00h a 18:30h.** Actividad presencial. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

#### Dibujando con crayón derretidas: Ponle calor y color.

La Técnica del crayón derretido trata de aplicar calor a los crayones de colores y colorear con ellos una vez tengan la punta derretida, es muy original y los resultados son muy personales y variados.

Apúntate porque ya sabes que el arte sana, entretiene, divierte y une.

**Miércoles 30 de diciembre de 17:30h a 19:00h.** Actividad presencial. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

#### Reinventando (también), por y en Navidad.

Teniendo en cuenta la gran inversión en compras que solemos hacer en estas fechas que se aproximan ¿Por qué no darle una segunda vida al plástico creando con él, todo tipo de adornos navideños que se nos ocurran? La creatividad sirve para reforzar la autoestima, la autonomía y la seguridad.

Además, podremos compartir un rato ameno conversando sobre la vuelta o también "segunda vida", que necesitan los roles de las mujeres en Navidad con la sobrecarga familiar y laboral que todo ello implica. ¿Te animas?

**Viernes 18 de diciembre de 17:00 a 18:30.** Actividad Presencial. Actividad para mujeres. Inscripción previa.



## 18D: DÍA INTERNACIONAL DE LA MIGRACIÓN.

### Mesa de reflexión: La migración desde una perspectiva de género.

Con motivo del Día Internacional de las Personas Migrantes, que se conmemora el 18 de diciembre, y con la colaboración del programa El Barrio Más Joven de Pueblo Nuevo-Ascao, celebraremos un espacio de reflexión intergeneracional, donde trabajaremos cómo se vive la migración desde una perspectiva de género.

Este espacio estará formado por mujeres que tuvieron que vivir un proceso migratorio y mujeres nacidas en España con ascendencia migrante.

Se pretende crear un espacio donde las mujeres puedan compartir su experiencia de vida, cómo viven estos procesos migratorios, las sensaciones que tienen y las diferencias entre las necesidades que tienen como mujeres migrantes en toda su diversidad.

Un espacio para mujeres ciudadanas del mundo.

**Miércoles 16 de diciembre de 17:00h a 18:30h.**  
Actividad presencial. Actividad para mujeres.  
Inscripción previa.

## NUESTRO CUERPO ES NUESTRO TEMPLO.

### Al son de nuestro cuerpo.

¡La música es dinámica como la vida! Utilicémosla como esa estupenda herramienta para activar el cuerpo y relajar la mente. Ejercicios adaptados a todas y a todos los cuerpos.

**Jueves 3 y 17 de diciembre de 11h a 12:30h,** a través de la plataforma Zoom o presencialmente, ¡Tú eliges! Actividad para mujeres. Inscripción previa.

### Cuént@me para entender: Menstruar e ITS.

¿Por qué la menstruación y las ITS siguen siendo un tema tabú en la sociedad?

En muchas ocasiones nadie nos habla de ciertos temas, tan importantes como estos, hasta que de repente aparecen en nuestra vida.

Pregunta y resuelve todo aquello que necesites entender y compartir. ¡La educación sexual y la prevención merecen reservar un lugar en nuestra vida y en nuestro día a día!

**Miércoles 2 de diciembre de 17:30h a 19:00h.**  
Actividad dirigida a mujeres adolescentes y jóvenes. Menores con autorización de tutor/a legal. A través de la plataforma Zoom. Inscripción previa.



## NOS MIMAMOS.

### ¿Sabe usted qué es lo que siento? Relajación y gestión emocional.

El contexto de este 2020, la soledad, la llegada de días señalados, el estrés... puede ser un periodo en el que se intensifican ciertas emociones debido a las exigencias y expectativas que van unidas a nuestros deseos. Los reencuentros, desencuentros, no encuentros... generan en nosotras distintos estados emocionales.

Por todo ello, os proponemos un espacio en el que adquirir herramientas de relajación y autocuidado para estos momentos.

**Los jueves 3 y 10 de diciembre de 10.30 a 11.30h.**

A través de la plataforma *Zoom*. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

### De soror a sororidad. Generando alianzas.

Soror es un término latín que significa hermana y es la raíz de sororidad.

En este encuentro construiremos juntas la forma de pasar de nuestra individualidad como mujeres a la alianza entre nosotras. Exploraremos prácticas para incluir la sororidad en nuestras vidas y analizaremos el efecto de los pactos entre mujeres en nuestros procesos personales.

Pretendemos que este espacio se convierta en un grupo de apoyo entre mujeres, porque juntas somos más fuertes.

**Los martes 1 y 15 de diciembre de 17.00 a 19:00h**

**horas.** A través de la plataforma *Meet*. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

## Empatiza contigo misma: Querida yo.

Los días pasan muy rápido y se nos puede pasar el momento de escuchar y entender a la persona que más tiempo pasa con nosotras, que nos acompaña todos los días...

En este taller aprenderemos a escucharnos profundamente y tratarnos con el cariño y amabilidad que merecemos.

**Los miércoles 9 y 23 de diciembre de 11.00 a 12.30h.** Actividad presencial. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

### ¡La oveja feminista de la familia...en Navidad!

Como cada año en las "reuniones familiares", nos toca pasar tiempo con quien no nos unen nuestras ideas o nuestra forma de ver la vida.

Si quieres charlar sobre ello, y pasar un rato divertido, hagamos "memes feministas" como con los que tantas veces nos sentimos identificadas en las RRSS.

¡Ponle un toque de humor a la vida! Verás que sanos es reírnos, incluso de nosotras mismas

**Lunes 14 de diciembre de 17:00h a 18:30h.**

Actividad presencial para mujeres. Inscripción previa.



## EMPODERAMIENTO DIGITAL.

### Enróllate con tu Móvil.

La pandemia, la distancia física y el confinamiento ha hecho que tengamos que aprender sobre la marcha a utilizar aplicaciones móviles para conectar con los demás. Aprenderemos en este taller a enredar y enrollarnos con nuestro móvil para usar el correo electrónico y aplicaciones como Zoom, Meet, etc.

Jueves 17 Diciembre de 10:30 a 12:00h. Actividad presencial para mujeres. Inscripción previa.

### En busca de una vivienda digna.

Todo lo que necesitas saber sobre la solicitud, trámites y requisitos para el acceso a una vivienda pública (EMVS y AVS).

Además te daremos claves para la búsqueda de vivienda particular y unas pequeñas píldoras jurídicas para el momento que tengas que firmar tu contrato de arrendamiento.

El **miércoles 23 de diciembre, de 17:00 a 18:30h.** Actividad presencial. Actividad para mujeres. Inscripción previa.

## DESARROLLO PROFESIONAL.

### La que sabe, se lo lleva.

Continuamos con este espacio de autocuidado ante el desarrollo profesional.

Volver a buscar empleo en la nueva normalidad con todas las restricciones que ello implica, viniendo de un aislamiento social y ante una situación que genera incertidumbre, se convierte en todo un reto. Aprovecharemos para conocer recursos de empleo, páginas de trabajo y ofertas.

Este espacio ante el empleo, pretende ser un lugar de apoyo mutuo y sororidad ante el desempleo, y ante la situación de desigualdad y discriminación de las mujeres en este ámbito.

Cuanto más recursos y herramientas conozcamos, más oportunidades tendremos de encontrar empleo.

Nos cuidamos para salir de ésta.

**Martes 1 de Diciembre 10:00 a 11:30 horas.** Actividad a través de la plataforma *Zoom*, para mujeres. Inscripción previa.



## **Trucos para enfrentar con éxito una entrevista de trabajo**

Conseguir una entrevista de trabajo es un logro y por ello hay que ir preparadas para afrontarla con éxito. ¿Qué me preguntaran? Y si me preguntan ¿Por qué me tienen que contratar a mí? ¿Qué les digo del tiempo que llevo desempleada?

Todos estos interrogantes y más, los resolveremos en este taller.

Si vamos preparadas nos sentiremos mejor y más seguras.

**Martes 15 de Diciembre 10 a 11:30.** Actividad para mujeres, a través de la plataforma *Zoom*. Inscripción previa.

## **ATENCIONES INDIVIDUALES.**

- Atención jurídica.
- Atención para el desarrollo profesional.
- Atención psicológica.

### **Horario de atención del Espacio de Igualdad:**

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas

Y de 16:30 a 20:30 horas.

### **Imprescindible cita previa.**

Puedes solicitarla por teléfono: 653 65 58 72

O en el email:

[ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org](mailto:ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org)

*\*El teléfono y el email arriba indicado son de carácter provisional, hasta que dispongamos de los definitivos.*

**Espacio de Igualdad  
EMILIA PARDO BAZAN**

**Avenida de Badajoz 60  
Distrito de Ciudad Lineal**

**☎ 653 65 58 72**

[ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org](mailto:ei.emiliapardobazan@fundacionatenea.org)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



[@espaciodeigualdadpardobazan](https://www.instagram.com/espaciodeigualdadpardobazan)



[Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán](https://www.facebook.com/Espacio.de.Igualdad.Emilia.Pardo.Bazan)