



PROGRAMACIÓN MARZO 2021

“Quienes protegen y lideran a la sociedad en las crisis no pueden quedarse relegadas en sus derechos”

Os presentamos la programación del mes de marzo, continuando con la temática cuatrimestral **“Generando espacios seguros y corresponsables”**. ¿Cómo nos sentimos las mujeres dentro de los entornos urbanos? ¿Cómo vivimos las ciudades? ¿Cómo se conecta el hecho de ser mujeres con una situación de vulnerabilidad económica? Te ofrecemos un espacio donde parar, cuidarte, crecer y reflexionar juntas para seguir construyendo espacios, barrios, distritos y ciudades más seguras para todas.

Para más información contacta con nosotras en los teléfonos: [915 889 615](tel:915889615) / [915 883 964](tel:915883964) o en el correo carmechacon2@madrid.es

ACTIVIDADES ABIERTAS

Actividades abiertas a toda la población con límite de participación hasta completar el aforo.

Ciclo de cine: “Los derechos de las mujeres empiezan desde niñas”

El 8 de marzo es el Día Internacional de las Mujeres, celebración que surge de las reivindicaciones por los derechos de las mujeres. Antes de ser mujeres somos niñas y desde la infancia estos derechos deben ser reconocidos y respetados, para reflexionar al respecto os proponemos este nuevo ciclo de cine.

Además enlazamos la temática que nos acompaña con la conmemoración del Día Internacional por la Eliminación de la Discriminación Racial (21 de marzo), del Día Internacional de la Mujer Musulmana (27 de marzo) y del Día de la Visibilidad Transexual (31

de marzo) y os proponemos que vengáis a ver con nosotras las siguientes películas.

- Martes 9 de marzo “Quiero ser como Beckham”, de Gurinder Chadha (2002)
- Martes 16 de marzo “El último verano de la boyita”, de Julia Solomonoff (2009)
- Martes 23 de marzo “Persépolis”, de Marjane Satrapi y Vincent Paronnaud (2007)
- Martes 30 de marzo “La bicicleta verde”, de Haifaa al-Mansour (2012)

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

Os esperamos todos los martes a las 17,00h, para el visionado de la película y posterior debate. Reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al [915889615](tel:915889615). *Aforo limitado.*

Exposición: “Abueland”

Abueland son viñetas para reír y reflexionar, de la artista Joly Navarro, Abueland es el retrato del momento social que vivimos con respecto a la crianza poniendo el foco en nuestros padres y madres.

Abueland son conversaciones reales de parque, las salidas de los colegios, las vacaciones de verano, los días en que se ponen malos nuestros hijos y no podemos dejar de trabajar...

Abueland es un proyecto que nace con tres intenciones:

- **Visibilizar y reconocer** el papel que hoy día tienen las abuelas y los abuelos en el cuidado de nuestras criaturas.
- **Reflexionar**, desde el humor, sobre la conciliación y el valor de los cuidados.
- **Retratar los modelos actuales de crianza y los contrastes** con los modelos dominantes de las generaciones pasadas.

Las viñetas de Abueland conforman una exposición itinerante que comenzó su camino en septiembre de 2019.

Si quieres más información llama al 915889615 o escribe a carmechacon2@madrid.es

Programa de Radio: Las Karmaleónicas "Especial 8M". En colaboración con Radio Enlace

Te invitamos a un espacio lúdico, realizado por las profesionales del espacio, para reflexionar libremente, conocernos y disfrutar.

Escucha nuestro programa todos los lunes, a las 15:00, en el dial 107.5 FM. A través de la web [Radio Enlace en Directo](#), o nuestro podcast en la plataforma digital <https://www.ivoox.com/>.

Espacio documental mensual: "Aguas Dulces"

Cada 22 de marzo se celebra el Día Mundial del Agua, para recordar la relevancia de este líquido esencial. Te invitamos a visionar este documental, con el objetivo de concienciar acerca de la crisis mundial del agua y la necesidad de buscar medidas para solucionarla ¡Salvemos el planeta!

Lunes 22 de marzo, de 18,30 a 20,00 horas. Reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al 915889615. Aforo limitado.

**El documental propuesto podéis encontrarlo en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.*

Asesoría para jóvenes "Yes we talk!", a cargo de Nieves Lara Peiró

Asesoría joven de bienestar emocional y relacional. Te ofrecemos un espacio seguro, confidencial, gratuito y profesional donde resolver tus dudas y hablar sin miedos sobre salud *afectivo-sexual*, relaciones, autoestima, construcción de relaciones positivas de pareja, resolución de conflictos... y ¡todo lo que necesites! Especialmente dirigido a *personas de 16 a 29 años* que vivan, estudien y/o trabajen en Hortaleza (accesible también para población general, sobre todo familias y profesionales).

Viernes 5 y 26 de marzo de 17,00 a 19,00h. Este espacio se realizará dos viernes al mes de febrero

a junio. No es necesaria inscripción previa, pero si lo deseas puedes solicitarla.

Espacio mensual para el recuerdo de las mujeres, niñas y niños, víctimas de violencias machistas. En colaboración con la Comisión 8 M- Hortaleza

Te invitamos el último jueves de cada mes, a las 19:00 horas, a recordar mediante un breve acto a las mujeres, niñas y niños asesinados, en el que leeremos el nombre de cada una de las víctimas de cada mes y pondremos un lazo violeta o blanco, con su nombre en el jardín del Espacio de Igualdad, finalizando con un minuto de silencio.

Jueves 25 de marzo a las 19,00 horas. Actividad al aire libre en el jardín del Espacio de Igualdad.

TALLERES NUEVOS

Actividades nuevas que comienzan este mes.

Grupo "Entre Madres"

Un espacio para mamás, donde reflexionaremos juntas las diferentes maneras de maternar y nuestras propias vivencias; como lugar de escucha y de creatividad.

Comenzamos el lunes 22 de Marzo de 12,00 a 13,30 y nos veremos de forma quincenal. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller "Un café con Chimamanda" (Online)

Taller monográfico donde nos reuniremos tras leer el ensayo "Todos deberíamos de ser feministas" de la autora Chimamanda Ngozi, que surgió de la versión revisada de una conferencia TEDxEuston en diciembre de 2012. Compartiremos nuestras reflexiones sobre el texto mientras tomamos un café juntas.

Lunes 22 de Marzo de 18,00 a 19,30. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller "Mi vida en la maleta"

Taller para mujeres migrantes, un espacio para el autocuidado e intercambio de experiencias vitales, crear lazos y creatividad.

Martes 16 de Marzo de 18,30 a 19,30. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Herstory: Fuimos, somos y seremos"

En este taller haremos un recorrido por los movimientos de mujeres que lograron muchos de los derechos de los que gozamos actualmente. Será un espacio formativo en el que aprenderemos los hitos sociales y políticos más relevantes en distintos países y conoceremos las etapas de los movimientos de mujeres ¿Te gustaría conocer la historia desde los ojos de mujeres extraordinarias? ¿Acercarte a la historia de mujeres que no salen en los libros? Acompáñanos en este espacio construido entre todas y para todas con el objetivo de reforzar la visibilización de la mujer en la historia.

Inicio del taller: lunes 1 marzo de 12,00 a 13,30 horas. Nos reuniremos de manera quincenal. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Emociones sin género"

¿Alguna vez has oído la frase: "Los hombres no lloran"? Taller dirigido a hombres que deseen aprender más sobre ellos mismos y sus emociones, dejando atrás la idea de no poder expresar sus sentimientos y poder resolver preguntas que muchas veces se quedan sin respuesta. Nos reuniremos de manera quincenal.

Jueves 4 y 18 de marzo de 11,00 a 12,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller "Habitando mi Espacio"

Disfruta de hacer aún más tuyo el Espacio de Igualdad y únete al grupo de mujeres que le dará más color y personalidad, mientras aprendemos diferentes técnicas artísticas y decorativas y conversamos de los temas que más nos (pre)ocupan. Deja tu impronta, crea tu espacio, ¡apúntate!

Miércoles 3, 17 y 31 de marzo de 12,30 a 14,00. *Imprescindible inscripción previa.*

Mi Ciudad Violeta

Con todos los protocolos de seguridad, retomamos las anteriores *Salidas Violetas* para pasear por Madrid, visitar sus lugares emblemáticos, disfrutar de las mejores exposiciones y sus actividades más interesantes. Este mes te invitamos a visitar la **Exposición de María Ruído, en el Matadero** de Madrid.

Lunes 22 de marzo. Quedamos a las 10,00 en el Espacio de Igualdad. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller de Salud Financiera, a cargo de Sara Calatayud Vallejo.

El trabajo remunerado nos ofrece la oportunidad de ser libres y de empoderarnos. En ocasiones, las mujeres que no consiguen una buena administración de sus recursos económicos tienen una mayor vulnerabilidad a sufrir violencias. Observaremos los hábitos relacionados con el consumo y compartiremos ideas para tener una relación sana con el dinero.

Jueves 4 de marzo, de 11,00 a 12,00 h. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller "¿Qué hacer con lo que sentimos?", a cargo de Clara Gonzalo Montesinos. (ONLINE)

En este taller vamos a aprender a identificar qué sentimos, cómo lo sentimos, en qué medida nos afecta y cómo se aprende a vivir gestionando nuestras emociones.

Viernes 12 y 26 de marzo, 9 y 23 de abril de 17,30 a 19,00 h a través de Zoom. *Imprescindible inscripción previa.*

Ciclo de cortos: "Pantallas Vecinas". A cargo de Flavia Turci.

En el marco de la visibilización de las mujeres artistas y en colaboración con el **Festival de Cine Directed by Women Spain**, durante el mes de marzo se desarrollará este cine fórum, en el que se visionará de una serie de cortos dirigidos por mujeres, entorno a diferentes temas que atraviesan la vida de toda mujer: las relaciones de las madres con las hijas e hijos, el amor y la sexualidad y la maternidad.

Después del visionado de los cortos, abriremos un espacio de taller de escritura creativa inspirado en los cortos como un espacio de intimidad y confianza para ahondar sobre los temas que abordan los cortos a un nivel más personal. Os invitamos a participar en las siguientes sesiones:

- **Viernes 05 de marzo, 18:00 a 20:00 horas:** "Las relaciones entre la madre y su hija o hijo".



- **Viernes 12 de marzo, 18:00 a 20:00 horas:** “Amor y Sexualidad.”
- **Viernes 26 de marzo, 18:00 a 20:00 horas:** “Maternidad “.

Reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al 915889615. Aforo limitado.

ACTIVIDADES FECHAS SEÑALADAS

Actividades que se realizarán este mes con motivo de una fecha relevante.

8M: DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

¿Dónde nace el 8M como Día Internacional de la Mujer?

El 8 de marzo de 1875 cientos de mujeres trabajadoras de una fábrica de textiles de Nueva York marcharon por las calles contra los bajos salarios, menos de la mitad de lo que cobraban los hombres. Esa jornada terminó con 120 mujeres muertas y provocó que las trabajadoras fundaran el primer sindicato femenino.

En el año 1975, las Naciones Unidas celebraron por primera vez el Día Internacional de la Mujer el 8 de marzo. En España comenzó a conmemorarse en 1936 y hoy en día, la lucha sigue por erradicar la violencia de género y lograr que exista una igualdad real entre mujeres y hombres.

Bienvenida 8M

En esta actividad daremos comienzo a un mes cargado de actividades dirigidas a visibilizar el papel de las mujeres en la historia y en nuestra sociedad actual.

Te invitamos a participar en el acto de instalación y despliegue del mural colaborativo realizado en noviembre de 2020 por las mujeres participantes en los talleres realizados en el Espacio. En esta celebración contaremos con la presencia de una artista invitada quien actuará junto con las mujeres del grupo “El Canto de las Mujeres”.

Y para cerrar la actividad contaremos con la participación de las compañeras de la batucada “Marakanai”.

¡No puedes perdértelo! Te esperamos el ***martes 2 de marzo de 18,00 a 20,00 horas*** en el Espacio de Igualdad.

Taller de Fotografía 8M, a cargo de Sara Calatayud Vallejo

Si te gusta la fotografía no te pierdas este taller especial 8M. Compartiremos herramientas fotográficas como expresión artística de nuestras vivencias y el significado del 8M

Martes 2 de marzo, de 11,00 a 12,30 h
Imprescindible inscripción previa.

Taller-Coloquio sobre el trabajo en el hogar de las mujeres

A raíz de la exposición “Abueland” que se encuentra en el espacio actualmente y del Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar que se conmemora el 30 de marzo, realizaremos un taller junto con la artista Joly Navarro para reflexionar sobre el papel de las mujeres en el trabajo dentro del hogar.

Martes 23 de marzo, de 17,00 a 18,30 h
Imprescindible inscripción previa.

Actividad “Mujeres. Pasado, presente, futuro”

Realizaremos una actividad que consistirá en recordar las dificultades que tenían las mujeres por el hecho de serlo, los derechos que hemos ido consiguiendo y las cosas que soñamos y queremos alcanzar en el futuro a la vez que disfrutamos de la *performance “Mujeres color violeta”* a cargo de Tatiana Isaza donde se visualiza el ciclo de la vida de las mujeres en su historia. Una mañana llena de reflexión, sororidad y mujeres, ¡Apúntate!

Lunes 8 de Marzo de 11,00 a 13,00.
Imprescindible inscripción previa.

Espacio documental 8M: “Malala”

Te invitamos a ver este documental inspirador sobre el coraje y espíritu de supervivencia de una adolescente, Malala Yousafzai, quien fue atacada por los talibanes, en respuesta a su defensa de la educación de las mujeres.



Lunes 08 de marzo de 18,30 a 20,00 horas.
Reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al 915889615. *Aforo limitado.*

**El documental propuesto podéis encontrarlo en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.*

31M: DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD TRANS

La festividad fue fundada por la activista transgénero de Michigan, Rachel Crandall en 2009, como una reacción a la falta de días de fiesta LGBTI+ que celebran la visibilidad de las personas trans.

Exposición "Vidas Trans" en colaboración con Darko Decimavilla

Con motivo del Día Internacional de la Visibilidad Trans, inauguramos una exposición con material audiovisual donde poder reflexionar sobre testimonios reales.

Inauguración de la exposición: lunes 29 de marzo a las 17,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a promover la Igualdad entre mujeres y hombres, además de informar y prevenir la violencia de género.

VI Formación de Promotoras y Promotores de Igualdad

Desde el Espacio de Igualdad llevamos a cabo una propuesta de formación integral para personas interesadas en transversalizar la perspectiva de género, en su día a día personal y profesional, abordando contenidos teórico-prácticos.

La formación se llevará a cabo del 1 al 25 de marzo de 10:00 a 14:00h de lunes a viernes. *Se realizará entrevista de selección.* Información en carmechacon7@madrid.es o al 91 588 39 64.

Taller anual: Adaptación familiar a la crisis del COVID 19. Rupturas familiares. Conflictos en la fijación de los alimentos de las hijas e hijos menores de edad.

En esta sesión explicaremos los principales conflictos que surgen al momento de la fijación de los alimentos de menores cuando se está viviendo un proceso de ruptura familiar.

Lunes 15 de marzo, de 18,30 a 20,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller Jurídico: "Aspectos esenciales del Derecho de Familia y del Derecho de Extranjería para mujeres extranjeras en España. En colaboración con la Asociación Amalgama (ONLINE).

En el marco del fortalecimiento de derechos sociales y económicos de las mujeres extranjeras en España, realizaremos un taller online en el que analizaremos los aspectos esenciales en que se vinculan el Derecho de Familia y el Derecho de Extranjería en el caso de las mujeres extranjeras en España.

Lunes 29 de marzo, de 18,30 a 20,00 horas. Grupo Cerrado

5

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas al empoderamiento personal y colectivo de las mujeres a través del desarrollo de su conciencia de género, autoestima y autonomía.

- **Cuerpo y movimiento**

Taller: "Entredanzadas: Tejiendo redes para la felicidad" a cargo de Juana María Barrasa

Desde la Biodanza te invitamos a vivir la vida en plenitud contactando contigo misma a través de tu cuerpo. El grupo nos servirá como continente afectivo para fortalecer al máximo tu propia individualidad y enriquecernos mutuamente.

Todos los viernes de 17,30 a 19,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "¿Qué gustito ser yo?"

El espacio se convertirá en un laboratorio de creación en el que, a través de la relajación, la performance, el humor y la expresión corporal reflexionaremos sobre temas como nuestras vidas, lo que nos cuesta, lo que nos gusta, los estereotipos, los sentimientos, la comunicación, la autoestima y mucho más.

Todos los miércoles de 18,30 a 20,00h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller Mindfulness: un viaje a tu interior, a cargo de Txus de Castro (ONLINE)

El Mindfulness o Atención Consciente, es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Es muy importante para poder entender nuestras acciones y quitar el "piloto automático" que dirige nuestra vida. Cada semana trabajaremos la presencia en el Movimiento y en la Quietud. Te invitamos a la aventura de una vida más consciente y feliz.

Todos los miércoles de marzo y abril de 18,00 a 19,00 a través de Zoom. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Yo me mimo: estiro mi cuerpo, relajo mi mente"

Como parte fundamental del autocuidado está el equilibrio en el bienestar de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. *Imprescindible inscripción previa.*

- Grupo **PRESENCIAL**: jueves 11 y 25 de marzo de 18,00 a 20,00 horas.
- Grupo **ONLINE**: jueves 4 y 18 de marzo de 17,00 a 19,00 horas.

Taller "Yo me mimo: estiro mi cuerpo, relajo mi mente especial 8M"

Los jueves 4 y 11 de marzo celebraremos sendas sesiones especiales sobre el "power" de las mujeres. Apúntate. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller de Teatro, a cargo de Silvana Rodríguez

En este taller lúdico trabajaremos a través de distintas metodologías de las artes escénicas (juego teatral, movimiento, voz, relajación,

comunicación, etc.) impulsando el potencial expresivo, la creatividad, la autoconciencia y la reflexión.

Todos los miércoles de 18,00 a 20,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Danza y empoderamiento"

A través del movimiento libre encontraremos un espacio de conciencia corporal, y reflexión, necesario en el momento de angustia que vivimos.

Todos los martes de 17,00 a 18,30h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller de Biodanza, a cargo de Txus de Castro

En este taller trabajaremos con la música, el movimiento, la voz y el silencio para disfrutar del baile y ser más conscientes de lo que sentimos. Biodanza es una actividad sencilla y profunda que de manera lúdica invita a disfrutar del momento presente y de la conexión con el grupo. Nos propone emprender un viaje en dos direcciones: hacia nuestro interior, para conocer algo más de nosotros mismos y hacia el exterior para facilitar el encuentro con el otro.

Todos los lunes de 18,00 a 19,30. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Fortalecimiento personal**

Taller: "A recordar: Me voy a cuidar"

¿Te apetece estimular tu cerebro de una forma lúdica y eficaz? Entonces ven al Espacio de Igualdad a jugar con nosotras en este taller en el que cuidaremos de nuestra memoria y otras habilidades.

Jueves 11 y 25 de marzo de 11,00 a 12,30h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller "A recordar: me voy a cuidar especial 8M"
El día 11 de marzo celebraremos una sesión especial sobre salud y mujer. Apúntate. Imprescindible inscripción previa.



Taller: "Sanando emociones"

Nuestras emociones nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida, es imposible vivir sin estar sintiendo. Sin embargo, muy pocas veces nos paramos a conocerlas y reconocerlas. Para sanar emociones debemos aprender a identificarlas, conocerlas. Esto es lo que te proponemos con este taller. ¡Anímate a aprender más sobre ti!
Lunes 8 y 22 de marzo de 12,00 a 14,00h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "El amor de mi vida... ¡Soy yo!" (ONLINE)

Te invitamos a este espacio de cuidados para el autoconocimiento y el autocuidado de una misma, así como el relacional. Porque solo los amores sanos nos ayudan a crecer y avanzar.

Viernes 12 y 26 de marzo de 11,00 a 12,30h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller "El amor de mi vida... ¡soy yo! especial 8M"
El día 12 de marzo disfrutaremos de una sesión especial sobre autocuidados, cuidados entre mujeres, sororidad y amistad. ¡No te la pierdas!
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Relajación en calma"

A través de distintas técnicas de relajación nos daremos un momento para descansar y relajarnos. Te ofrecemos un espacio de autocuidado para afrontar el estrés y las circunstancias, a veces adversas, que surgen en la vida. Hay un grupo de mañana y otro de tarde:

- **Relajación en Calma I (Mañanas):** Todos los lunes de 11:00 a 12:00h
- **Relajación en Calma II (Tardes):** Todos los miércoles de 19:00 a 20:00h.
Imprescindible inscripción previa

Taller de autoestima: "Por mí misma"

Nuestra autoestima mengua con las múltiples desigualdades que sufrimos por el hecho de ser mujeres. En un espacio seguro y de apoyo trabajaremos juntas la aceptación y el empoderamiento mejorando nuestra relación con nosotras mismas y con las otras. Taller quincenal.

Lunes 8 y 22 de marzo de 18,30 a 20,00h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller de autoestima: "Por mí misma especial 8M"

El día 8 de marzo celebraremos una sesión especial sobre sororidad, amistad entre mujeres y solidaridad. Algo tan importante en los procesos del cuidado de nuestra autoestima y de empoderamiento.

Escuchar nuestro cuerpo, autocuidado y relajación

Escuchar nuestro cuerpo, respirar, y sentir nuestro pulso vital para el autocuidado, Compartir de manera virtual con otras compañeras, y tener un espacio propio para trabajar desde el color, la música, la respiración nuestro ser.

Todos los viernes de 12,30 a 13,30h. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Cuidarnos con arte" (ONLINE)

La necesidad de parar y de expresarnos siempre está ahí; para desconectar y reconectar, tanto con nosotras mismas como con las demás personas. Desde el juego creativo, el arte y la escucha activa, podremos compartir un espacio donde preguntarnos ¿cómo estamos?, ¿qué necesitamos?

Miércoles 3, 17 y 31 de marzo de 17,00 a 18,15h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Dixit creativo" (ONLINE)

¿Conoces el juego de mesa "Dixit"? A partir de las imágenes que constituyen el juego reflexionaremos y compartiremos impresiones todas juntas sobre el sentimiento, emoción, historia o lugar al que viajemos desde nuestra imaginación y/o experiencias.

Lunes 8 y 22 de marzo de 16,30 a 18,00h.
Imprescindible inscripción previa.

- **Espacios de encuentro**

Taller: "Veladas literarias" (ONLINE)

En este club de lectura vamos a adentrarnos en los mundos a los que diferentes autoras nos hacen viajar, compartiendo un espacio de encuentro y literatura escrita por mujeres.

Martes 2, 16 y 30 de marzo de 18,00 a 20,00h.
Imprescindible inscripción previa.

Club de lectura de novela negra protagonizada y escrita por mujeres (ONLINE)

Investigadoras privadas, periodistas, comisarias, mujeres envueltas en tramas de acción, suspense y alto voltaje. ¿Quieres conocer sus historias y compartir sus peripecias? Pues aprovecha la ocasión para unirse a este club de lectura tan singular.

Todos los martes de 11,00 a 13,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

Sesión especial Novela Negra y Mujeres 8M

El día 9 de marzo celebraremos una sesión especial sobre Pioneras en la Novela Negra. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Quédate con la copla"

Espacio musical donde analizaremos diferentes canciones de diversos géneros y épocas: copla, pasodoble, pop, rock... para reflexionar acerca de los mensajes que se transmiten a través de la música.

Lunes 1 y 15 de marzo de 17,00 a 18,30h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Colorín - Colorado: Estos cuentos no han terminado"

En este taller queremos aprender los cuentos tradicionales con una perspectiva diferente, alejadas de estereotipos de género y mandatos culturales. Una manera de transmitir a las generaciones futuras la cultura popular, y/o también darle un giro a la historia que aprendimos de pequeñas. En este taller aprenderemos sobre cuatro cuentos diferentes durante dos meses, reuniéndonos de manera quincenal.

Jueves 11 y 25 de marzo de 11,00 a 12,30 horas.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Seriéfilas"

¿Eres de las que devora capítulos de series sin poder parar?, ¿te gustaría poder comentarlo con otras mujeres? Te invitamos a este espacio donde podrás analizar series y crear un espacio de encuentro común para compartir. Te

recomendamos asistir, aunque ya hayas visto las series, ¡Siempre se aprende más compartiendo con las demás!

Comenzaremos el taller comentando la serie: **Promesas de Arena**. Una serie de seis capítulos, disponible en RTVE, en la que la protagonista, Lucía, viaja a Palestina como voluntaria en una ONG con buenas intenciones, pero al llegar a los campos de refugiados se rompen todas sus ideas preconcebidas.

Todos los viernes de 10,00 a 12,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

• **Expresión artística**

Taller: "Arte con nombre de mujeres"- ESPECIAL 8M

El arte que conocemos no tiene nombre de mujeres. En este espacio compartiremos las historias y obras de mujeres olvidadas e invisibilizadas, pintoras, poetisas, cantantes, escritoras, etc. Traeremos figuras femeninas y/o feministas del arte para crear nuestras pequeñas obras como ellas lo hacían.

Sesiones de marzo:

- Miércoles 10: Taller de collage feminista para celebrar el 8M.
- Miércoles 24: Taller de arcilla y escultura.

De 17,00 a 18,15h. *Imprescindible inscripción previa. Formato mixto (puedes participar tanto de forma presencial como online).*

El canto de las mujeres

Os proponemos respirar y sacar la voz para unir la fuerza, encontrando una melodía común desde el canto y la improvisación sonora. Desinhibir la voz para ganar la fuerza grupal.

Todos los miércoles de 11,30 a 13,00 h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Los libros... las letras... ¡También son nuestras!" (ONLINE)

Te invitamos a un viaje por la literatura escrita por mujeres. Si te gusta leer y te apetece

compartir lo leído junto a otras mujeres, este es tu espacio.

Jueves 4 y 18 de marzo de 12,30 a 14,00 h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: "Re-Créate: re-cuídate: Autora y protagonista de tu propia historia" (ONLINE)

¿Quién soy?, ¿Cuál es mi mundo?, ¿Cómo lo quiero?, ¿Qué ofrezco y a quién?, ¿Qué recibo? Te proponemos un taller de escritura el que explorar y dar rienda suelta a tu faceta más creativa. *Imprescindible inscripción previa.*

Miércoles 10 y 24 de marzo de 11,00 a 12,30h.

"Re-créate especial 8M"

El día 10 de marzo tendremos una sesión especial para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres. *Apúntate. Imprescindible inscripción previa.*

Taller: "Ponte la nariz y deja que salga tu clown"

Taller que fomenta la expresión de nuestras emociones sin culpas. Para este tiempo que nos es un poco extraño, proponemos un toque de comicidad, juego y emociones, para fortalecernos a nivel interior desde casa.

Todos los martes de 11,00 a 12,30h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller de radio: "Onda Chacón" (ONLINE)

Espacio radiofónico hecho por mujeres, fruto de la colaboración entre el Espacio de Igualdad y Radio enlace.

Martes 9 y 23 de marzo de 17,30 a 19,30h. Grupo cerrado.

Patchwork rústico con la colaboración de Ángeles Gómez Zurita

Espacio abierto en el que compartir con otras mujeres este método de costura que consiste en la unión de piezas a través de diferentes técnicas. No es necesario tener experiencia previa, son suficientes las ganas de aprender de las compañeras y practicar. Cada participante deberá traer su propio material.

Todos los jueves de 15,00 a 18,00. *Imprescindible inscripción previa.*

EMPODERAMIENTO DIGITAL Y DESARROLLO PROFESIONAL

Taller Informática: CANVA.

Aprenderás a diseñar desde tu propio CV, hasta tus propias tarjetas de presentación pasando por carteles. Si te gusta el diseño, solo necesitarás tener nociones básicas de navegación por Internet y traer tu propio portátil. ¡No te lo pierdas!

Miércoles 3, 10, 17 y 24 de marzo de 11,30 a 13,00h

Imprescindible inscripción previa.

Asesoría Informática

Si quieres aprender a hacer videollamadas y/o si tienes dudas básicas sobre el uso de tu móvil o tu ordenador, contacta con nosotras y te ayudaremos.

Todos los lunes de 11,00 a 12,00h. *Imprescindible solicitar cita previa.*

Aula abierta

Ofrecemos un espacio libre de acceso a Internet. Disponemos de ordenadores de sobremesa. También puedes traerte tu propio portátil. Llámanos o pásate por el Espacio de Igualdad.

Imprescindible solicitar cita previa.

Taller: "Smartphones para Smart-femmes"

Taller trimestral, destinado a todas aquellas mujeres que se estén iniciando en el manejo del Smartphone o quieran sacarle todo el provecho posible. ¡No te lo pierdas!

Todos los lunes, de 12,00 a 13,30 h.
Imprescindible inscripción previa.

Club empleo y emprendimiento: "Activadas"

¿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 semana nos encontramos en este espacio de sororidad y empoderamiento, para apoyarnos, compartir y acompañarnos en el proceso. ¡No te los pierdas!

Todos los miércoles de 10,30 a 11,30h.

Coworking “Espacio Virginia Wolf”

¿Necesitas de un espacio para trabajar o iniciar tu proyecto? Ofrecemos nuestro coworking gratuito con 4 puestos tipo oficina y conexión WIFI.

*Virginia Woolf es una de las poquísimas escritoras que fueron publicadas durante la primera mitad del siglo XX. Nació en Londres el 25 de enero de 1882 y comenzó a escribir profesionalmente en 1905, aunque su primera novela salió diez años después. Publicó nueve novelas, diez colecciones de cuentos, y muchos libros de no-ficción, dentro de los cuales destaca el ensayo *Una habitación propia*. En esta novela, encontramos su célebre frase “Una mujer debe tener dinero y una habitación propia si va a escribir ficción”, en la que hace alusión a la necesidad de independencia financiera de la mujer.*

Para más información contacta con nosotras: carmechacon2@madrid.es (Asunto: Coworking para mujeres).

ACTIVIDADES DE TRABAJO EN LA DIVERSIDAD

Segunda sesión: “Perspectiva de género desde las identidades Trans”, a cargo de Darko Decimavilla

En esta actividad analizaremos las vivencias de las personas trans en la sociedad en la que vivimos, a qué problemas se tienen que enfrentar y las discriminaciones que sufren. También trataremos de empatizar y de aprender a usar un lenguaje que incluya a todas las personas y analizando comportamientos y actitudes que puedan hacer daño o empeorar la calidad de vida de las personas trans.

GRUPO I: viernes 26 de marzo de 12,00 a 14,00 h.
GRUPO II: viernes 26 de marzo de 16,30 a 18,30 h.
Imprescindible inscripción previa.

TRABAJO COMUNITARIO

Actividades o eventos realizados en el distrito en colaboración y coordinación con otras asociaciones o entidades.

Coloquio Igualdad y Género para alumnos/as del CEPA Pablo Guzmán

Actividad de información y sensibilización en igualdad y género enmarcada en la semana del 8M, para alumnos/as del CEPA Pablo Guzmán del distrito de Hortaleza.

Martes 9 de marzo de 12,30 a 14,00 horas. *Grupo cerrado.*

Actividad de Sensibilización para la Igualdad y la Prevención de las Violencias de Género en IES Gabriel García Márquez

El 18 de marzo se realizará en el espacio de recreo del IES Gabriel García Márquez, una actividad de sensibilización con las y los adolescentes, enfocado a reflexionar sobre las relaciones de buen trato y no violencia.

Si quieres que realicemos este tipo de actividades en el centro educativo en el que trabajas o al que acuden tus hijos/as ponte en contacto con nosotras a través del 915889615 o escribiendo a carmechacon2@madrid.es

Coloquio Igualdad y Género con el equipo de UDC Hortaleza

Actividad de información y sensibilización en igualdad y género destinada al equipo del UDC del distrito de Hortaleza.

Viernes 5 de marzo de 12,00 a 14,00 horas. *Grupo cerrado.*

Recuperación y mantenimiento del “KarmaHuerto” y los espacios abiertos del centro

En colaboración con el equipo del UDC Hortaleza empezaremos a poner en marca las actividades necesarias para retomar el espacio de Huerto dentro del Espacio de Igualdad Carme Chacón y poder realizar actividades en los próximos meses.

Jornadas Virtuales: "Realidades de las mujeres trabajadoras en una sociedad en pandemia". Mesa de Feminismos y Diversidad Sexual Hortaleza.

Con motivo del 8M la Mesa de Feminismos y Diversidad Sexual de Hortaleza, junto con nuestra colaboración, organiza unas jornadas divulgativas que pongan de manifiesto el papel de las mujeres trabajadoras en la sociedad actual e impulsen nuestra reivindicación en la lucha por la igualdad de derechos y por el empoderamiento femenino.

Las jornadas contarán con una sesión semanal alternando horario de mañana y tarde para facilitar la participación en las mismas.

Las sesiones versarán sobre: Techo de cristal, Cuidados y asistencia, Emprendimiento, Deporte y mujer, Corresponsabilidad y conciliación, Salud, Arte y mujer y Aspectos jurídicos y legislativos relativos a todos estos.

Para inscribirte y recibir más información, escríbenos a mesaigualdadhtz@gmail.com y estate atenta/o a las redes del Espacio de Igualdad.

ATENCIÓN INDIVIDUAL

Además, tenemos servicios individualizados para atender a diferentes necesidades. Para acceder a estos servicios es imprescindible concertar cita previa:

Orientación laboral

Información, orientación laboral y emprendimiento. Definición de objetivo profesional, herramientas y técnicas de búsqueda de empleo, identificación de competencias, acompañamiento desde lo motivacional.

Apoyo psicológico individual

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

**Se realizará una primera entrevista de valoración del caso.*

Asesoría jurídica individual

Información y asesoramiento jurídico ante posibles procesos legales en los que te encuentres.

CONTACTO

Teléfonos:

915 889 615 / 915 883 964.

Horario del Espacio de Igualdad:

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 horas y de 16.30 a 20.30 horas.

¡Síguenos en Redes!



Facebook:

<https://www.facebook.com/espacioigualdadcarmechacon/>



Twitter: [@EEIICarmeChacon](https://twitter.com/EEIICarmeChacon)



Instagram:

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

** Todas las actividades son presenciales a no ser que se especifique lo contrario.*