



PROGRAMACIÓN MARZO 2021

BIENVENIDA

El Espacio de Igualdad Nieves Torres es un espacio vivo que busca construir la igualdad de género real y efectiva.

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

Formamos a profesionales y creamos grupos de encuentro para prevenir la violencia de género, construyendo relaciones de buen trato y sensibilizando a toda la ciudadanía.

Ofrecemos servicios de atención jurídica y psicológica, acompañándote en los procesos de cambio y transformación.

Continuamos el año 2021 encontrándonos con las calles, repensamos cómo queremos que sean los espacios que habitamos y ponemos la vida en el centro: de las decisiones, del tiempo, de los cuidados, del arte y del movimiento.

Te invitamos a encontrarte con la Red de Espacios de Igualdad **GENERANDO ESPACIOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES.**

8M

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

8M: MUJERES QUE MUEVEN EL MUNDO

Este año el 8M será diferente, pero seguiremos haciendo sonar nuestros pasos. Celebra con nosotras este día donde reconoceremos a todas aquellas mujeres que mueven el mundo; quienes cuidan las vidas y hacen posible que, en tiempos de crisis, el mundo continúe moviéndose.

Lunes 8 de marzo de 12 a 13:30h. Actividad para la población en general. Modalidad online.

Danza la vida; por el 8M

Sigue celebrando con nosotras el 8M a través del poder del baile: disfrutando del cuerpo en movimiento. Mediante técnicas del estilo de danza Waacking y el baile social, la arteterapia, danzaterapia, meditación en movimiento y movimiento auténtico, accedemos a las emociones que habitan nuestro cuerpo facilitando la expresión y el autoconocimiento. Imparte Alba Moraleda García y Elena Villamor. **Sábado 13 de marzo de 17 a 20h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

Aliados en el camino hacia la igualdad

Este mes se celebra el 8M: Día internacional de las mujeres y por ello queremos poner sobre la mesa cuestiones como: ¿qué roles cumplen los hombres el 8 de marzo? ¿y en el camino hacia la igualdad? Debatiremos sobre su implicación y la construcción de la masculinidad en este proceso. Imparte Valentina García.

Sábado 6 de marzo de 12.30 a 14h. Actividad para la población en general. Modalidad online.

Mujeres con historia

En conmemoración al 8M, conocemos en la piel de lideresas del Espacio las vidas de mujeres con historia. Tres mujeres que marcaron grandes cambios: Margarita Nelken, Clara Campoamor y Victoria Kent. Si quieres saber más sobre sus vidas, puedes mandarnos un email mostrando tu interés o quédate atenta a nuestras redes sociales.

Lunes 15 de marzo de 18 a 20h. Grupo cerrado. Modalidad presencial.

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a la población 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.

Las actividades serán realizadas en modalidad presencial u online. Si tienes dudas de cómo conectarte, no te preocupes, ¡nosotras te lo explicamos!

Las actividades presenciales serán con grupos reducidos, por medidas de seguridad sanitaria; siendo obligatorio el uso de la mascarilla y la distancia física.

Cambia el cuento: educando en igualdad

Los buenos tratos pueden enseñarse. Sin embargo, a veces no sabemos cómo y nos faltan herramientas para pasar de la teoría a la práctica. Te invitamos a participar en la tercera sesión de este proceso de aprendizaje. En este encuentro la abogada del Espacio aportará una mirada jurídica sobre la violencia de género.

Martes 23 de marzo de 18 a 19:30h. Actividad dirigida a madres, padres y/o principales cuidadores. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

ENredADAS

Taller de radio ENRADIADAS

Como cada mes, en el podcast Enradiadas creamos un programa acercando los contenidos con mirada de género. Este mes, estará enfocado en el 8M y las mujeres con historia.

¡Escúchanos en IVOOX! Con la palabra clave *Enradiadas*.

Jueves 18 de marzo de 18 a 20h.

Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Hablamos de las mujeres en la minería

Os presentamos un programa muy especial, sobre el papel de las mujeres en la minería, tanto las mujeres que han bajado al pozo, como las mujeres que han luchado por mejorar las condiciones en la mina.

Nos puedes escuchar a través de IVOOX en el podcast del programa ENRADIADAS.

Actividad para la población en general. Modalidad online.

Escuela de asignaturas pendientes

Creamos un espacio de pensamiento y conocimiento con mirada de género, sobre todo

aquello que no nos contaron. La formación es "semipresencial": nos encontramos el último lunes de cada mes, y seguimos conectadas a través de la plataforma Classroom. En marzo empezamos el Módulo 2: ¿Qué es la violencia de género? ¿Qué son las violencias machistas?

Lunes 29 de marzo de 18 a 19.30h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Formación a profesionales de CRPS

Continuamos un proceso formativo al equipo profesional del Centro de Rehabilitación PsicoSocial (CRPS) Arturo Soria. Ayudando a prevenir la violencia e incorporar la perspectiva de género en el ámbito de la salud mental.

Jueves 4 y 18 de marzo de 10 a 12h. Grupo cerrado. Modalidad online.

Networking entre mujeres

Networking es un espacio creado para que mujeres de diversas disciplinas compartan conocimiento y creen redes profesionales entre sí, a través de la incorporación de las Buenas Prácticas. Si tienes un proyecto que contar, ¡adelante! Te esperamos el segundo martes de cada mes.

Martes 9 de marzo de 18 a 19:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

EN LAS CALLES

Paseos en calle de mujer. Lyceum club y Ateneo. Generación del 27

Seguimos con los paseos, reescribiendo las huellas borradas del Madrid con historias de mujeres. Si no estuviste el mes pasado, tienes la oportunidad de visitar un lugar emblemático para el desarrollo cultural, político de las mujeres: el *Lyceum club femenino* y el *Ateneo* de Madrid.

Vamos a conocer espacios donde habitaron mujeres imprescindibles de la generación del 27. **Viernes 26 de marzo de 11 a 12:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. ¡Plazas limitadas! Modalidad presencial.**

Tejiendo redes por la igualdad en la universidad

Acercamos la praxis profesional del equipo técnico del Espacio de Igualdad Nieves Torres al alumnado del máster de Estudios de Género de la Universidad Complutense de Madrid. Fortaleciendo redes por la igualdad.

Martes 23 de marzo de 10:30 a 13:30h. Grupo cerrado. Modalidad online.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Espacios para mujeres que favorecen procesos de empoderamiento creativo individual y colectivo.

Para impulsar el protagonismo, la autonomía y el liderazgo de las mismas en la sociedad como sujetos críticos, activos y participativos.

MUJERES VINCULADAS 2.0

Taller de *smartphone*: seguras y conectadas

La brecha digital sigue siendo una tarea pendiente. Por ello, realizamos un taller de *smartphone* presencial donde aprender claves para generar espacios seguros en el mundo virtual. Porque todas tenemos derecho a disfrutar de las nuevas tecnologías: seguras y conectadas.

Grupo 1 (iniciación): miércoles 3, 17 y 31 de marzo de 16:30 a 18h

Grupo 2 (avanzado): miércoles 10 y 24 de marzo de 18 a 19:30h

Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa, grupos reducidos. Modalidad presencial.

Taller de informática

Sentirnos cómodas y seguras en el manejo de las tecnologías es una carrera de fondo.

Continuamos juntas la andadura con este taller de informática básica de tres meses de duración. Acercándonos a los componentes que integran un PC/portátil para adentrarnos en el uso del Google Drive, donde puedes crear documentos y llevarlos donde quieras.

Para la participación en el taller será necesario disponer de un ordenador con conexión a internet.

Martes 2, 9, 16 y 30 de marzo de 12 a 13:30h, Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Bloggeras: nosotras contamos

¿Quieres proyectar tu creatividad y no sabes cómo? ¿Y no sabes dónde? Te invitamos a crear de manera colectiva un blog. Una ventana donde contar y compartir cuenta. Anímate a (ciber)caminar.

Sábado 13 de marzo de 11 a 13h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Bloggeras: aprendiendo a crear

Si quieres ganar autonomía en el manejo del blog, te ofrecemos este taller online para seguir aprendiendo herramientas básicas de Blogger.

Sábado 27 de marzo de 11 a 12h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Descubriendo Autoras

Conoce y comparte obras de escritoras en la librería virtual "Descubriendo Autoras". Un espacio online en el que daremos luz a la riqueza de la literatura que ha estado en la sombra. Compartimos píldoras formativas a través de vídeos para el manejo de las herramientas

tecnológicas que nos permiten descubrir nuevas autoras.

Martes 2 de marzo de 19:30 a 20:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Cómo usar el Ágora

Unido al proceso "Otras formas de querer(se)" con Coral Herrera, facilitamos un espacio virtual colaborativo donde brindar herramientas de aprendizaje. Si es tu primer encuentro, te facilitamos una píldora formativa online para desenvolvemos en Google Drive.

Jueves 25 de marzo de 16:30 a 17:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

CUIDADAS Y SATISFECHAS

Autocuidado a través del movimiento

El cuerpo acumula tensiones y malestares, se expresa. Para dejarle estar y procurarle cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado. Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo desde tu propia casa.

Las sesiones se realizarán en directo a través de videollamada.

Imparte Natalia López.

Martes 9, 16, 23 y 30 de marzo de 16.30 a 17.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Viaje con nosotras

Te invitamos a un espacio abierto y en construcción, a través de un encuentro mensual, donde viajaremos tanto a aquellos lugares significativos en nuestra vida, como aquellos futuros lugares que queremos explorar.

Compartiremos vivencias y descubriremos la riqueza de la diversidad cultural.

Viernes 12 de marzo de 18 a 19:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial y/u online.

Otras formas de querer(se): herramientas para trabajar lo romántico con Coral Herrera

Continuamos junto con la experta **Coral Herrera** este proceso colectivo. Agenda una cita entre mujeres el último martes de cada mes para desaprender y reconstruir relaciones sin violencias y con placeres, socializando experiencias, herramientas y saberes colectivos. En marzo hablaremos sobre *emociones confinadas: desapego en tiempos de pandemia*. **Martes 30 de marzo de 18 a 20h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa, plazas limitadas. Modalidad online.**

Sin estrés: fluir en el presente

La incertidumbre, el aislamiento o el miedo que sentimos en el contexto de pandemia lleva a nuestro cuerpo a acelerarse a través de la ansiedad, alejándonos de la quietud y el bienestar. De la mano de la psicóloga buscaremos reconectar a través de la relajación y la meditación, soltando así tensiones del cuerpo y encontrando de nuevo la calma. **Viernes 12 y 26 de marzo de 12 a 13h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa, grupo reducido. Modalidad presencial.**

Lideresas participativas. Especial 8M

Queremos escuchar tu voz y tus ideas. Para ello creamos un grupo de trabajo para pensar de manera colectiva cómo queremos que sea el Espacio de Igualdad Nieves Torres. Queremos que toméis la iniciativa y hacer este espacio cada vez más de todas. **Lunes 8 de marzo de 18 a 19:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

Arteterapia

¿Quieres mejorar tu bienestar biopsicosocial a través del arte? Descubre la capacidad de comunicación que tienes a través de la creación

artística... y también de reflexión y cambio. **Viernes 5 y 12 de marzo de 16:30 a 18h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

CuidARTE

Las mujeres nos vinculamos con el arte para cuidarnos, compartir y crear: ¿cómo? Tejemos una red de afecto y creatividad fomentando los liderazgos y nuestro potencial inspirador. **Lunes 1 y 22 de marzo de 16:30 a 18:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

La botica de Marita

La botica de Marita busca mes a mes el cuidado holístico del cuerpo. Sanamos nuestro cuerpo desde nuestras raíces; comenzando por nuestros pies. En marzo, continuamos explorando el autocuidado a través de la reflexología podal. Imparte Marita, lideresa del Espacio. **Jueves 4 de marzo de 18 a 19:30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

APRENDIZAS

Sin tensiones: lo que (no) dije. Especial 8M

Continuamos trabajando la gestión emocional y la toma de decisiones para poder vivir la vida con más alegría y menos tensión. Aprendiendo nuevas herramientas que faciliten alcanzar nuestros deseos y respetar nuestros límites. **Sábado 6 de marzo de 11 a 12:30h. Actividad para mujeres. Inscripción previa. Modalidad online.**

Lectoras conectadas

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Nuestra habitación propia abre sus puertas virtuales para comentar la obra *"La deseada"* escrita por Maryse Condé. Cada mes disfrutamos juntas del trabajo de autoras para poner nombre

a quienes también escriben la historia de la literatura.

Martes 2 de marzo de 18:00 a 19:30h. Actividad para mujeres. Inscripción previa. Modalidad online.

Tertulia con tu abogada

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. En este encuentro tendrás la oportunidad de consultar cualquier tema jurídico a la abogada e intercambiar experiencias con las asistentes. Mis derechos son derechos de todas.

Lunes 22 de marzo de 11:00 a 12:30 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial u online.

TRABAJO COMUNITARIO

Participación en mesas comunitarias

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

Princesas, príncipes y... ¿finales felices?

En colaboración con la Asociación Jaire, facilitamos un taller de igualdad y prevención de la violencia a niñas y niños de 7 a 11 años, en el marco del 8M. Creciendo en el buen trato.

Martes 16 de marzo de 17.30 a 18.30h. Grupo cerrado. Modalidad presencial. Para poder asistir a esta actividad es preciso la autorización de padre o madre, tutor o tutora.

Con(vivencias) personas refugiadas

En colaboración con la ONG Rescate Internacional, acompañamos a personas refugiadas por motivos de género para facilitar sus vivencias y convivencias en la ciudad de Madrid. Donde el reconocimiento y el buen trato se ponen en el centro.

Grupo 1: miércoles 10 de marzo de 17 a 18h.

Grupo 2: miércoles 17 de marzo de 19 a 20h. Grupo cerrado. Modalidad presencial.

Vivir con buen trato, detectar las violencias

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Grupo para mujeres, en colaboración con CRL Nueva Vida. *Especial 8M.*

Viernes 12 de marzo de 10 a 12h. Grupo cerrado. Modalidad online.

Vivir con buen trato, detectar las violencias

Nos encontramos mensualmente para crear un espacio colectivo en el que reaprender y mirar nuestras vivencias desde una perspectiva de género. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Grupo para mujeres, en colaboración con EASC Chamartín. *Especial 8M.*

Jueves 11 de marzo de 16:30 a 18:00 h. Grupo cerrado. Modalidad online.

Punto @PIC *Especial 8M*

Desde el Punto de Información de Chamartín seguimos trabajando herramientas útiles en tiempos de pandemia con juventud y adolescencia a través del Instagram @puntopicchamartin

Durante el mes de marzo trabajamos herramientas para la deconstrucción del amor romántico entorno al 8M.

Actividad para adolescentes. Modalidad online.

ATENCIONES INDIVIDUALES GRATUITAS

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

Atención psicológica.
Asesoramiento jurídico.

HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE IGUALDAD EN EL MES DE MARZO:

De lunes a viernes: 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

Sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

La inscripción previa a las actividades y la petición de citas pueden realizarse a través del teléfono y del correo electrónico. Todas las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Esta programación puede sufrir modificaciones. Disculpad las molestias.

“Acogimiento, amor, energía, fuerza, empoderamiento, igualdad, cariño que llevan todas las mujeres, de saberlo encontrar y de saberlo expresar, de compartir, de debatir... donde las mujeres se encuentran fuertes, unidas, creciendo juntas, descubriendo sus interiores, sus luces y ampliando horizontes... la mejor forma de conocerlo es vivirlo.”

Mujer que da vida al Espacio de Igualdad Nieves Torres. 7