



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

RECONSTRUYENDO LA VIDA

“Yo tengo los ojos marrones y tú los tienes verdes, pero vemos lo mismo. Lo vemos todo igual, pero lo vivimos diferente. Tu gente es fuerte, la mía es vulnerable porque no tenemos ni ciencia ni memoria. Quizás mejor así, si las gitanas tuviéramos memoria moriríamos de angustia”
Bronislawa Wajs “Papusza”
(Poetisa y cantante de origen romaní)

Durante este cuatrimestre desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad con el título **“Reconstruyendo la Vida”**, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19. Recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos y afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo: cómo hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, cómo abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales y el aislamiento. Con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo y fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperar la vida a través del arte, etc. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

ESCUELA DE VERANO

Durante los meses de julio, agosto y septiembre os presentamos nuestra programación especial de verano.

Esta programación viene cargada de actividades para disfrutar de la temporada estival, las altas temperaturas y los ratos de descanso, que nos sirven para dedicarnos más tiempo y cuidarnos.

Recuerda que durante estos meses seguimos abiertas ininterrumpidamente de *lunes a sábado en horario de 10:00-14:00 y de 16:30-20:30* ¡Te esperamos!

Para más información contacta con nosotras en los teléfonos: **915 889 615 / 915 883 964** o en el correo carmechacon2@madrid.es

ACTIVIDADES ABIERTAS

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

CINE

Ciclo de cine: “Viajeras”

En este ciclo de cine te invitamos a conocer las historias de mujeres que, a través de los viajes, conocen el mundo y se conocen a sí mismas. Si quieres viajar junto a ellas, reserva tu butaca.

- Martes 3 y sábado 7 de agosto: El viaje de Bettie, de Emanuelle Bercot (2013)
- Martes 10 y sábado 14 de agosto: Hola, ¿estás sola?, de Iciar Bollain (1995)
- Martes 17 y sábado 21 de agosto: Pequeña Miss Sunshine, de Valerie Faris, Jonathan Dayton (2006)
- Martes 24 y sábado 28 de agosto: Thelma y Louise, de Ridley Scott (1991)
- Martes 31 de agosto: Algo está pasando, de Anne Alix (2018)

Os esperamos a las **17,00h.** para el visionado de la película y posterior debate. Y los **sábados a las 17,30 h. (solo proyección)**. Reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al 915889615. *Aforo limitado.*

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

EXPOSICIONES

Exposición: “BORRADAS, historia de la fotografía” de la artista ^klamca^ (Elena González Torres)

“Borradas, historia de la fotografía” es un proyecto de posfotografía, investigación y difusión, donde la base son autorretratos apropiados a mujeres fotógrafas de todos los tiempos. La artista nos invita a reflexionar sobre la necesidad de revisar la historia de la fotografía, doliente de un claro sesgo de género. Dar a conocer a las mujeres fotógrafas borradas de la historia y difundir su trabajo.

Exposición de Belén Vallenilla Gutiérrez: RESILIENTE - La Dolida Colorida

Belén Vallenilla veló siempre por la protección de los demás; compensó a través de sus trazos el dolor originado por la Violencia (con mayúsculas y con diferentes caras) y la ha desafiado y desafía mediante su vida y obra. Para Belén dibujar “fue un hecho fortuito que descubrí por la imposibilidad de decir a viva voz qué me ocurría”.

Este proyecto es una selección de obras de la artista con mensajes resilientes. Hoy Belén vive escondida pero, aunque en la sombra, sigue iluminando.

Exposición comisariada por Miriam Fernández Ávila.

Ambas exposiciones se podrán visitar durante todo este mes en nuestras salas de exposiciones Audre Lorde y Maruja Mallo. Si estás interesada en visitarlas puedes pedir cita para poder disfrutar presencialmente de las mismas.

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

OTROS ESPACIOS

Caminando por Madrid, ciudad amigable. Las mujeres y Lope de Vega. Visita guiada a la Casa Museo de Lope de Vega.

¿Te sientes sola/o en medio de las calles de Madrid? ¿Te apetece un plan lúdico en buena compañía? Únete al grupo y juntas/os recorreremos este pedazo de la historia de Madrid.

Jueves 12 de agosto 09,00h para salir juntas/os hacia la Casa Museo. Imprescindible inscripción previa.

Programa de Radio: Las Karmaleónicas “Primera Temporada”. En colaboración con Radio Enlace.

Aprovecha los ratos en la playa, los viajes en coche o mientras realizas cualquier actividad para escuchar los

siete programas que en esta primera temporada han realizado las compañeras del Carme Chacón. Descubre temas sobre los que reflexionar muy interesantes, conoce las opiniones de otras mujeres y de paso, ¡ponle buena música y alegría a tu verano!

Escucha nuestro programa en nuestro canal de [Spotify](#) “Las Karmaleónicas” o en la plataforma digital <https://www.ivoox.com/>.

Espacio mensual para el recuerdo de las mujeres, niñas y niños, víctimas de violencias machistas.

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

ACTIVIDADES FECHAS SEÑALADAS

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

8 de Agosto:

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGASMO FEMENINO

El 8 de agosto se conmemora el Día Internacional del Orgasmo Femenino, para sensibilizar sobre la importancia de que las mujeres puedan gozar de una sexualidad plena y satisfactoria. Este día se debe a la relevancia que le otorgó un concejal brasileño al considerar el placer sexual femenino como una cuestión central dentro de la salud pública. La sexualidad femenina ha sido tradicionalmente un tabú social y aunque se han realizado avances muy relevantes, sigue siendo necesario reivindicar y visibilizar el derecho al placer femenino, por su incidencia en la salud emocional, sexual y reproductiva.

Conversatorio en torno al Orgasmo Femenino

Pese a los cambios y avances sociales, los orgasmos continúan siendo grandes ausentes en las conversaciones, charlas, relatos y narrativas de las mujeres. ¿Cómo los vivimos y experimentamos? ¿Disfrutamos plenamente de nuestra sexualidad sin tabúes, miedos ni vergüenzas? Aprovechando esta fecha tan señalada, te proponemos un espacio en el que conversar (a partir de textos y vídeos) sin

tapujos sobre nuestro placer sexual para que podamos alcanzar una sexualidad más placentera.

Miércoles 4 de agosto de 12,30 a 14,00 h. [Imprescindible inscripción previa.](#)

12 de Agosto:

DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

El Día Internacional de la Juventud es una fecha conmemorativa, determinada en 1999 por Naciones Unidas, con el objetivo de sensibilizar sobre el papel de las personas jóvenes como agentes del cambio y la transformación social. Busca celebrar el compromiso de la juventud y generar conciencia sobre los problemas a los que se enfrenta.

La juventud, motor de cambio

Los movimientos por el cambio social (por la igualdad de género, contra el cambio climático, contra el racismo, contra la lgtbifobia, etc.) son, en gran medida, activados por la juventud, aunque, en ocasiones, sea minusvalorada y estigmatizada. Con motivo de la conmemoración internacional queremos hacerle un reconocimiento. Vente a reflexionar sobre y con la juventud en torno a su papel en la construcción de nuestro pasado, presente y futuro.

Martes 3 de agosto de 17,30 a 19,00 h. [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.

Taller: Masculinidades igualitarias

Espacio de encuentro dirigido a hombres en el que reflexionar, aprender y conversar sobre las diversas masculinidades. Será un taller introductorio en el que trataremos temas como los cuidados, la corresponsabilidad, las emociones, la sexualidad. etc., poniendo el foco en el papel que ocupan los hombres en la construcción de una sociedad más igualitaria.

Jueves 5 de agosto de 10,30 a 12,30h. [Imprescindible inscripción previa.](#)

“Mañanas en juego”

¿Qué te parece poder venir a un espacio acogedor y fresquito a reunirte con tus amistades y pasar una mañana divertida? Dirigido a jóvenes del distrito de Hortaleza. ¡Apúntate a esta partida!

Martes 31 de agosto de 11,30 a 13,30 horas. [Imprescindible inscripción previa.](#)

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: “Mueve tu cuerpo”

Aprovechando el calorcito del verano siente y vibra con la libertad de tu cuerpo en movimiento. ¡Ven a bailar con nosotras!

Todos los viernes de agosto de 18,30 a 20,00h. [Imprescindible inscripción previa.](#)

Taller de relajación: “Verano en Calma”

Aprenderemos a identificar tensiones y utilizar algunas herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Practicaremos diferentes técnicas de relajación también en verano.

Lunes 9 de agosto de 11,00 a 12,00h. [Imprescindible inscripción previa.](#)

- **Fortalecimiento personal**

Taller: “Siento y me escucho desde el cuidado”

Taller para escuchar nuestras emociones y nuestro cuerpo, como brújula central para la vida desde la relajación y la reflexión sobre el amor propio.

Todos los miércoles de agosto de 18,30 a 20,00 h. [Imprescindible inscripción previa.](#)

Taller de Salud: “Nuestros cuerpos, nuestras vidas: climaterio y menopausia”

Espacio en el que conectar entre nosotras y con nuestra salud. Las mujeres somos cíclicas y pasamos por diferentes etapas a lo largo de la vida. En esta ocasión profundizaremos en el climaterio y la menopausia, los cambios en nuestros cuerpos y en nuestras vidas.

Miércoles 11 de agosto de 18,30 a 20,00 h. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Espacios de encuentro**

Taller de Huerto: “Mujeres enraizadas”. ¡En verano seguimos!

El verano es uno de los momentos del año con más actividad en la huerta, ¡y el momento de la cosecha de muchas hortalizas! En colaboración con UDC Hortaleza-Asociación Progestión, continuamos trabajando nuestro huerto urbano.

Si quieres disfrutar junto con otras mujeres de generar y hacer crecer este espacio natural y de conocer las vidas y logros de mujeres comprometidas con la ecología, únete a este grupo de horticultoras.

Martes de agosto de 10,00 a 11,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

Tardes entre nosotras, tardes a la fresca

El verano es tiempo de estar tranquilas, de desconectar, de ralentizar el ritmo. Ven a disfrutar de las tardes veraniegas a la sombra de nuestro jardín. Nosotras ponemos refrescos y juegos de mesa, ¡vosotras ponéis las ganas de echar un ratito a la fresca!

Todos los jueves de agosto de 18,30 a 20,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

Taller de elaboración de jabones

Existen un montón de saberes que tradicionalmente han pasado de boca en boca, de generación de mujeres en generación de mujeres. Elaborar jabón a partir de aceite es uno de esos saberes, ¡ven a aprender con nosotras!

Miércoles 4 y 11 de agosto de 11,00 a 12,30 h. *Imprescindible inscripción previa.*

Trueque Solidario: ¡Buen trato!

Da una nueva vida a esas prendas que ya no utilizas, renueva tu armario sin tener que gastar un euro.

Confirma que otras formas de consumo sostenible son viables y valiosas participando en este trueque solidario.

Miércoles 25 de agosto de 17,30 a 19,30 h.

** Recuerda que para participar es indispensable que traigas tus prendas para intercambiar y puedes hacerlo hasta el sábado 21 de agosto. Las prendas que no sean trocadas serán donadas a entidades relacionadas a la atención de mujeres con menos recursos.*

Tómatelo con humor

¿Cansada de los chistes machistas de siempre? En este espacio lo principal será reírnos juntas, pero dando la vuelta a la tortilla. Guionistas, cómicas, humoristas... existe toda una generación de mujeres que están haciéndonos reír, al mismo tiempo que hablan de lo que de verdad nos importa. ¡Ven a partirte de risa con nosotras!

Viernes 13 y 20 de agosto de 12:00 a 13:30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

Mujeres que viajan

¿Qué se pone en marcha cuando viajamos? ¿Nos atrevemos las mujeres a viajar solas? Ven a este espacio para hablar sobre el hecho de viajar siendo mujeres. Compartiremos experiencias, conoceremos a pioneras que nos han precedido y, sobre todo, aprenderemos unas de otras.

Lunes 16, miércoles 18, lunes 23 y miércoles 25 de 12,00 a 13,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Expresión artística**

Taller: “ReciclArte”

Si te apetece dar una nueva vida a artículos desechables, contribuir a generar menos desperdicios y explorar diferentes técnicas decorativas apúntate a este taller y aprenderás cómo hacerlo.

Jueves 26 y lunes 30 de agosto de 11,00 a 12,30 h. *Imprescindible inscripción previa.*

** Acuérdate de traer tus envases o artículos que quieras reciclar.*

“FUERA DE FOCO”: TALLER DE FOTOGRAFÍA CREATIVA (ONLINE)

Espacio en el que contarnos y registrar nuestro verano a través de la fotografía durante los meses calurosos del año. Fotografías y recursos técnicos y creativos acompañarán e inspirarán nuestra práctica.

Martes de julio, agosto y septiembre de 12,00 a 13,30 h.
Taller abierto, puedes apuntarte a todo el proceso o a sesiones sueltas. *Imprescindible inscripción previa.*

Eres de memes, y lo sabes

Los memes son un medio de expresión y creatividad fabuloso. Desde el humor, podemos lanzar mensajes de cambio y transformación. Ven a poner a prueba tu creatividad y tu sentido del humor.

Viernes 27 de agosto de 12,00 a 13,30. *Imprescindible inscripción previa.*

EMPODERAMIENTO DIGITAL Y DESARROLLO PROFESIONAL

Actividades para mujeres llevadas a cabo desde el área de desarrollo profesional del Espacio de Igualdad para fortalecer y desarrollar herramientas en el ámbito laboral.

Taller de 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 25 y jueves 26 de agosto de 11,00 a 12,30 h.
Imprescindible inscripción previa.

Taller: “La entrevista”

¿Estás en búsqueda de empleo y quieres saber cómo enfrentarte a una entrevista? En este taller conoceremos cómo funcionan los procesos de selección y veremos la importancia de la preparación de la entrevista.

Miércoles 25 de agosto de 18,30 a 20,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

Asesoría Informática

Si tienes dudas básicas de informática y sobre el uso de tu móvil, tableta o tu ordenador, contacta con nosotras y te ayudaremos.

Todos los viernes 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.

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).

TRABAJO COMUNITARIO

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

Taller sobre igualdad y prevención de las violencias machistas

Actividad formativa en torno a la igualdad de género y prevención de las violencias machistas desde metodologías corporales para el grupo UDC Hortaleza (Asociación Progestión).

Viernes 6 de agosto de 11,30 a 13,30 h. *Grupo cerrado.*

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

Servicio de Atención Psicológica

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

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

Servicio de Atención Jurídica

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces.

Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

Servicio de Desarrollo Profesional

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.

- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

CONTACTO

Teléfonos:

915 889 615 / 915 883 964.

Horario del Espacio de Igualdad:

De lunes a sábado, 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)



YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCmZYaKWaWrf2hfwHdhwRn9A>

** Todas las actividades grupales, así como las atenciones individuales son presenciales a no ser que se especifique lo contrario y ninguna tiene coste alguno para quienes participan en ellas.*