



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

«Nunca dudes de que un pequeño grupo de personas pensantes y comprometidas puedan cambiar el mundo. De hecho, son las únicas que alguna vez lo han logrado.»

Margaret Mead. *Antropóloga, psicóloga y poeta estadounidense. Puso en entredicho la visión sexista biologista que prevalecía en las ciencias sociales en Occidente en el S XX.*

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, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento, etc.

Abordaremos estos temas con propuestas de actividad en torno al autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomento de herramientas TIC, recuperación de 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.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a conmemorar fechas señaladas como la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, en la que disfrutaremos de la participación de Carlota Zurita (@todohablonadase) en una entrevista en la que nos hablará sobre la lactancia materna y la importancia de la sororidad entre madres.

Asimismo, dedicaremos una sesión especial de nuestra actividad “Una madeja muy legal”, en la que se tratará la maternidad, el permiso de lactancia y la excedencia por cuidado de una/un menor.

También conmemoramos el **Día del Holocausto Gitano** con el taller: “Porrajmos, el Holocausto del pueblo gitano”, en el que recordaremos la historia del pueblo gitano y lo ocurrido el 2 de agosto de 1944.

Continuaremos además con las propuestas de autocuidado, refrescándonos este mes de verano con un taller de **cuerpos diversos** y hablando sobre la **sexualidad femenina saludable**.

Dejaremos volar nuestra mente y nuestra **creatividad a través del arte**, mediante la técnica del collage y a través de la lectura, en un espacio en el que poder compartir y sentir con las demás compañeras.

Destacamos también la inclusión de un taller sobre **detección del abuso** en el inicio de las relaciones de pareja y la inauguración de los **paseos de Jane**, así como una **excursión al Pardo** para terminar el verano conociendo juntas los rincones de nuestro distrito mientras cuidamos de nuestra salud física y emocional.

Seguimos ampliando la oferta de actividades presenciales, que se implementan con un número limitado de participantes determinado por las restricciones de aforo condicionadas por la situación sanitaria y las medidas de seguridad para la contención de la pandemia. Mantenemos parte de las actuaciones en formato telemático.



ESCUELA DE IGUALDAD PARA TODA LA POBLACIÓN

TALLER: "TU ESPACIO DE LECTURA"

En este taller comentaremos diferentes textos cada semana escritos por mujeres, disfrutaremos del arte de la lectura en solitario para luego, intercambiar opiniones y debatir sobre historias en común. **Vamos a descubrir las mujeres que, durante siglos, se ocultaron bajo la firma de "anónimo", al no serles permitido publicar por el hecho de ser mujeres.**

Lunes 23 de agosto de 12:00 a 13:30h. **Vía Zoom**
Actividad dirigida a la ciudadanía.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

"ENTREVISTA EN DIRECTO. HABLEMOS SOBRE LACTANCIA."

Con motivo de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna** que celebramos este mes, entrevistaremos a Carlota Zurita (@todohablonadase) quien desde su experiencia personal sobre cuestiones acerca de la lactancia materna y la importancia de la sororidad entre madres.

En directo en Instagram: e.i.lucreciaperez
Miércoles 25 de agosto a las 12:00h.

MIRADAS DE MUJER EN EL CINE: "REQUISITOS PARA SER UNA PERSONA NORMAL"

El cine nos ofrece una representación de la realidad, de modo que contribuye a conformar nuestra visión del mundo. El cine es una gran herramienta que, además de proporcionar momentos de evasión y desconexión de la rutina diaria, favorece el crecimiento emocional individual y colectivo, invita a la reflexión y reta al pensamiento crítico.

En este espacio queremos visibilizar la obra de las mujeres cineastas que nos transmiten su personal mirada, construyendo personajes femeninos complejos,

protagonistas de las tramas, alejados de lo que la mirada masculina desea.

- **"Requisitos para ser una persona normal"**. Dirección: Leticia Dolera.

María es una chica de 30 años con poca suerte: no tiene trabajo, la han echado de su piso, su vida romántica es inexistente y está distanciada de su familia. En una entrevista de trabajo le preguntan qué tipo de persona es y, tras darse cuenta de que no cumple ninguno de los requisitos para ser considerada normal, decide cambiar. María realiza una lista de los objetivos que debe cumplir y hará todo lo posible por realizarlos.

Miércoles 11 de agosto de 11:30 a 13:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a ciudadanía.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

Todas las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid

TALLER: "BAILA TÚ, MORENO"

En verano, llegan nuevas canciones y no todas son merecedoras de ser bailadas. Vamos a **analizar con perspectiva de género las letras de las canciones más sonadas y a desvelar su sexismo implícito**. Trabajemos juntas para seguir reforzando nuestra mirada crítica hacia los contenidos culturales que construyen nuestra representación de la realidad.

Martes 17 de agosto de 11:00 a 12:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres jóvenes entre 16 y 26 años.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

ACTIVIDAD: EL RINCÓN DE LA LECTURA

En este mes de agosto os proponemos la lectura del libro **"Sex-joh! Mi revolución sexual" de Lyona**.

A través de sus viñetas, Lyona pone negro sobre blanco a situaciones de nuestra vida sexual que todas hemos aguantado como si fueran normales, y no, ¡ya no cuela! Sin complejos ni miedo a los estereotipos.



El propósito de esta actividad es que podamos leer este libro a lo largo del mes y juntarnos en un taller para analizar y reflexionar sobre su contenido.

Martes 24 de agosto de 11:00 a 12:30h. **Vía Zoom**

Actividad dirigida a la ciudadanía.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

TALLER: "SOLO SÍ ES SÍ"

Existe una alarmante implantación en la sociedad de **mitos sobre la violencia sexual** que invisibilizan, normalizan y justifican las diferentes formas de este tipo de violencia que sufrimos las mujeres. Se hace necesario que podamos reconocer, nombrar y poner en común estas violencias invisibilizadas que nos dañan, tantas veces silenciosamente. **Pondremos el foco en el problema del consentimiento sexual** que se encuentra por fin en el debate público.

Os animamos a participar en este espacio de aprendizaje y reflexión que contribuye a reconocer las violencias que vivimos y trabajar para ponerles freno.

Jueves 5 de agosto de 11:00 a 12:30h. **Vía Zoom**

Actividad dirigida a personas jóvenes de 18 a 26 años.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

"ENCUENTRO DE RISAS"

El humor y la risa son armas muy potentes para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Únete a nuestro encuentro de risas, nos juntaremos para disfrutar de los juegos más divertidos, y así **reír, disfrutar y compartir con las vecinas y vecinos de tu distrito.**

Martes 24 de agosto de 12:00 a 13:00h. **Presencial**

Actividad dirigida a ciudadanía.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

TALLER: "PORRAJAMOS, EL HOLOCAUSTO DEL PUEBLO GITANO"

El 2 de agosto se rememora el Día del Holocausto Gitano.

Como bien señala el lema escrito a la entrada del bloque

número 4 del campo de exterminio de Auschwitz: **"El pueblo que olvida su historia está condenado a repetirla"**. Por ello, conmemoramos este día contando la historia del pueblo gitano, y lo ocurrido el 2 de agosto de 1944.

Miércoles 18 de agosto de 12:00 a 13:30h. **Presencial**

Actividad dirigida a la ciudadanía.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

TALLER: "HOMBRES ALIADOS DEL FEMINISMO"

Si te consideras un aliado en la lucha por la igualdad acércate **te proponemos este taller para contar con tu opinión, conocimientos y perspectiva sobre al papel de los hombres en la lucha por la igualdad de género.**

Abordaremos los retos para la consecución de la igualdad, tratando los temas de actualidad que atañen a las mujeres y por lo tanto a ti como aliado en la búsqueda de un mismo objetivo. Anímate a participar y ser un agente activo en esta causa que nos une.

Martes 10 de agosto de 11:00 a 12:00h. **Presencial**

Actividad dirigida a hombres.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir **una píldora jurídica breve quincenal sobre temas de interés general en relación con la crisis del COVID-19.** Cada quince días se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez para ver sus contenidos.

Actividad dirigida a ciudadanía.

EXPOSICIÓN: "HERIDAS"

Este mes continuamos la oferta de visita de la Exposición "Heridas", obra colectiva de las artistas "Mujeres Dos Rombos" que continúa expuesta en el Espacio y que está



siendo disfrutada por las participantes que lo transitan de nuevos de manera creciente con el progresivo incremento de las actuaciones presenciales. **“Heridas” realiza una profunda reflexión sobre el tributo de daños, desgarros y dolor que conlleva la vida y que se ceba especialmente con las mujeres.** Esta obra supone una gran contribución para la visibilización y prevención de la Violencia de Género.

Ponte en contacto con nosotras y concierta una cita para visitar la exposición y para informarte de la posibilidad de trabajarla mediante talleres.

Actividad dirigida a ciudadanía. **Presencial**
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

TALLER: “INICIACIÓN AL COLLAGE”

El collage es una **herramienta artística que está la alcance de todas**, porque no requiere de ningún conocimiento ni habilidad manual previa ni tampoco otros materiales que no podamos tener en casa. Mediante este medio de expresión artística, **serenamos nuestra mente, nos concentramos, nos sentimos más capaces, liberamos emociones y nos expresamos**, mientras tenemos un espacio de encuentro con las demás compañeras.

Martes 3 de agosto de 11:00 a 12:30. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

ACTIVIDAD: “PASEO DE JANE POR VALVERDE”

Os proponemos poner en práctica este paseo con la mirada sobre los paseos que propugnaba Jane Jacobs, que buscaba **poner en práctica el urbanismo a pie de calle** a través de paseos cuyo principal objetivo es el encuentro de vecinos y vecinas.

Se trata de usar el paseo para hablar sobre el terreno sobre las problemáticas del barrio y preguntarse **para qué**

sirven las calles, además de para ir y venir de trabajar o de consumir. También para pensar qué significa algo tan aparentemente trivial, pero tan profundo y necesario, como es pasear. Redescubramos **las calles de barrio con un paseo** para empezar la mañana con una actividad la que nos cuidamos, aprendemos y compartimos.

“Mirad, por favor, con detenimiento a las ciudades reales. Y mientras miráis, también podríais escuchar, quedaros un rato y pensar en lo que veis”. Jane Jacobs.

Viernes 6 de agosto de 10:00h a 11:00h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

CONOCIENDO TU DISTRITO: EXCURSIÓN AL PARDO”

Hace un año y medio se paró el mundo y con el mundo nuestro cuerpo, por ello os traemos esta actividad en la que saldremos a pasear con todas las medidas de seguridad, **para mejorar nuestra salud descubriendo rutas alternativas para hacer ejercicio y ver cómo ha cambiado nuestro distrito.**

Empezamos por El Pardo, un pulmón de Madrid al alcance de la mano, ¡vamos a aprovecharlo!

Viernes 27 de agosto de 10:00h a 12:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres mayores de 60 años.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

TALLER: “DESMONTANDO LOS MITOS SOBRE EL PLACER Y EL ORGASMO FEMENINO”

El 8 de agosto celebramos el **Día Internacional del Orgasmo Femenino**, por ello hemos preparado este taller donde podremos aprender más sobre placer y orgasmo femenino, desmontando todos los mitos y creencias que existen al respecto.

¡Vivamos nuestra sexualidad de forma positiva!

Martes 31 de agosto de 11:00 a 12:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.



TALLER: "CUERPOS DIVERSOS"

Con la llegada del verano los cuerpos se descubren y aparecen con fuerzas renovadas los **malestares que produce la dictadura del canon de belleza prescrito para las mujeres**. Os proponemos este espacio en el que abordar estos malestares derivados de la presión por no tener un cuerpo normativo y en el que desgranar los mecanismos opresivos a través de los que nos llega esta prescripción del cuerpo "ideal".

Jueves 12 de agosto de 11:00 a 12:00h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Inscripción previa plazas limitadas.

UNA MADEJA MUY LEGAL: "LA MATERNIDAD, LACTANCIA Y EXCEDENCIA POR CUIDADO DE UN MENOR"

Este mes, para conmemorar la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, en la Madeja hablaremos de la **baja por maternidad** que es una de las prestaciones más importantes de las trabajadoras de nuestro país. Daremos todas las claves para que podáis disfrutar de este permiso con todas las garantías. También **abordaremos el permiso de lactancia y la excedencia por cuidado de una/un menor**.

Lunes 9 de agosto de 18:30 a 20:00h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

ESPACIO PROFESIONAL: "¡RECICLATE! CLAVES PARA LA BÚSQUEDA DE FORMACIÓN Y RECICLAJE PROFESIONAL"

En este taller **analizaremos las diferentes alternativas para la búsqueda de formación y reciclaje profesional**, apoyándonos en los recursos de formación públicos a nuestro alcance. Descubre cómo poder encontrar esa formación que enriquece tu perfil profesional.

Jueves 26 de agosto de 11:00 a 12:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres en situación de desempleo.
Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

CÍRCULO DE MUJERES

Hablaremos de todos los temas que en estos tiempos nos preocupan a las mujeres, como nuestra seguridad, nuestro compromiso con y para con la sociedad, nuestra participación en el barrio, etc. Nos reuniremos para dar **salida a nuestros miedos, preocupaciones, aspiraciones y logros**, en un entorno de enriquecimiento y apoyo mutuo.

Jueves 19 de agosto de 12:00 a 13:30h. **Vía Zoom**
Actividad dirigida a mujeres.
Grupo Cerrado.

TALLER: "DETECTO Y ME PROTEJO. CLAVES PARA LA DETECCIÓN DE CONDUCTAS ABUSIVAS AL INICIO DE UNA RELACIÓN"

En el imaginario común a nuestras sociedades se **consideran normales, e incluso deseables, la práctica totalidad de los comportamientos que conforman los mecanismos de gestión del control y la dependencia**, que son característicos de los comienzos de las relaciones de maltrato. Al principio de la relación, se suceden los **comportamientos abusivos enmascarados más normalizados** que van construyendo la diferencia de poder en la pareja desde sus comienzos.

Os proponemos este taller para aprender a identificar estos comportamientos con el fin de poder reaccionar a tiempo y poner los **límites necesarios para la autoprotección**.

Viernes 20 de agosto de 12:00 a 13:30h. **Presencial**
Actividad dirigida a mujeres.
Grupo Cerrado.

ESPACIO DE CRECIMIENTO: "MINDFULNESS"

Continuamos este mes con este nuevo contenido para el Espacio de Crecimiento, que implementaremos en los meses de verano con el objetivo de que se convierta en un espacio fijo. La práctica de la atención plena nos facilita el acceso al **conocimiento de nosotras mismas, al descubrimiento de los condicionamientos de género que**



afectan a cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo y mente.

A partir de esta práctica iremos conectando con nuestras emociones, pensamientos y su reflejo en el cuerpo para poder ir realizando un proceso de transformación que nos haga sentir y actuar de una manera más armónica y saludable.

Lunes 23 y 30 de agosto de 11:00 a 12.00. **Presencial**

Actividad para mujeres.

Plazas limitadas, se solicita inscripción previa.

SERENAMOS Y REFRESCAMOS LA MENTE LEYENDO: LECTURAS RECOMENDAS PARA EL VERANO

Aprovecha el día de playa, piscina o transporte público si te quedas en Madrid, para leer y dejar volar la mente en historias escritas.

- **Historias eróticas para viudas del Punyab. Balli Kaur Jaswal**

Una novela entrañable y fresca en la que las mujeres dejan de lado sus tradiciones y dejan volar su imaginación y sensualidad hasta rincones insospechados.

- **S.E.C.R.E.T. L. Marie Adeline**

Cassie es una joven viuda que es introducida en una sociedad underground donde las mujeres pueden llevar a cabo sus fantasías sexuales. S.E.C.R.E.T es el club donde las ponen en práctica. Sin juzgar. Sin vergüenza. Sin límites. De una forma Segura, Erótica, Convincente, Romántica, Eufórica y Transformadora.

- **Queer: una historia gráfica. Barker, Meg-John**

Este libro tiene como objetivo: Abrirte el apetito para que te apetezca descubrir más cosas.

¿QUÉ OTROS SERVICIOS PUEDES ENCONTRAR EN EL ESPACIO DE IGUALDAD? (*)

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, etc.), 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.

*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO DE IGUALDAD

HORARIO DE AGOSTO:

-lunes a viernes: de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h.

También puedes encontrarnos:

www.madrid.es/espaciosdeigualdad

Facebook: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez

Instagram: @espaciodeigualdadlucreciaperez

Twitter: @MadridIgualdad

Youtube: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez

(*) Las Actividades Itinerantes y la Disponibilidad de Espacios se irán reanudando a medida que se pueda ir incorporando la actividad presencial sujeta a las medidas de seguridad y de contención de la pandemia que se determinen en la Comunidad de Madrid.

