



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

“No deseo que las mujeres tengan más poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas”, Mary Wollstonecraft.

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 la COVID19: recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, 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, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, 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.

Además, este mes visitamos la exposición de Emilia Pardo Bazán, buscamos claves para desarrollar un envejecimiento femenino saludable, trabajamos la autodefensa emocional y conocemos en qué consiste la violencia económica con nuestra abogada, entre otras.

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

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.

Tu dinero en tus manos

¿Quién controla el dinero en tu casa? ¿Quién toma las decisiones importantes? ¿Has oído hablar de la violencia económica?

Participa y descúbrelo con la abogada.

Miércoles 18 de agosto de 18 a 19.30h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

Círculo de hombres por la igualdad

Necesitamos más compañeros en el camino hacia la igualdad. Por eso, os invitamos a participar en este encuentro dirigido a hombres en el que, a

través de un docuforum, hablaremos sobre la masculinidad hegemónica y cómo (des)aprender maneras diferentes de ser y relacionarnos desde la cultura de paz.

Martes 24 de agosto de 17 a 18:30 h. Actividad para hombres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

ArteMujer

Las que no tienen permiso: Juana I de Castilla

Conoceremos la historia de la reina Juana I de Castilla. Para ello, nos apoyaremos visualmente en algunos de los cuadros que hay en el Museo del Prado sobre ella.

Seguimos visibilizando a las mujeres en la historia y en el arte.

Jueves 26 de agosto de 18 a 19.30h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Exposición fotográfica: empodérate

En colaboración con el área de empleo de la Asociación Candelita, creamos una exposición fotográfica en la que se visibiliza el trabajo de mujeres en situación de especial vulnerabilidad que, en busca de un empleo digno, amplían sus competencias ejerciendo sus derechos.

Reconstruyendo juntas el empleo.

Actividad para la población en general. Modalidad presencial.

EN LAS CALLES

Verde que te quiero verde

Paseo por el Campo del Moro

¿Qué mejor manera de cuidarnos que pasear por una zona verde en buena compañía? En esta ocasión visitaremos el Campo del Moro, con unas vistas espectaculares al Palacio Real.

Seguimos transitando los parques, ocupando las calles, mirando la ciudad con perspectiva de género.

Martes 17 de agosto de 11 a 12.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Plazas limitadas. Modalidad presencial.

Exposición de Emilia Pardo Bazán en la BNE

El reto de la modernidad

La cuestión de la profesionalización de su rol como escritora, así como de la celebridad femenina y sus paradojas, serán dos nudos argumentales claves de la exposición. Se harán visibles sus esfuerzos, de nuevo plenamente modernos, de gestionar su profesión y su imagen como escritora y *mujer célebre*.

En la exposición se mostrarán libros impresos, manuscritos, grabados, fotografías, etc., procedentes tanto de la BNE como de otras instituciones españolas.

Martes 24 de agosto de 11 a 12.30h. Actividad dirigida a la población en general. Modalidad presencial.

2

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 23 de agosto de 10.30 a 12:30 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Espacio jurídico propio

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica en redes sociales sobre temas



de interés general. Síguenos y conoce la de este mes.

Actividad en redes sociales. 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: nuevas tecnológicas*

¿Quieres ganar más autonomía en el uso de tu smartphone? En este taller de dos sesiones desafiamos a la brecha digital y aprendemos a utilizar nuestro móvil para sacarle partido. Empezamos poco a poco, venciendo juntas los miedos virtuales y convirtiéndonos en las "nuevas tecnológicas".

Miércoles 4 y 11 de agosto de 10.30 a 12h.

Actividad para mujeres mayores. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

CUIDADAS Y SATISFECHAS

Mi autoestima: cuidada y protegida

Aprendemos a cuidar nuestras emociones y proteger nuestra autoestima. ¿Has escuchado sobre la autodefensa emocional? En este taller conseguimos poner nuestra voz en el centro respetando nuestros límites, sintiéndonos seguras. Martes 10 de agosto de 17 a 18.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Taller de improvisación teatral: iexpresARTE!

¿Has escuchado alguna vez "no seas teatrera"? ¿Te has sentido cohibida cuando has expresado tus

emociones? En este taller buscamos todo lo contrario. Creamos un espacio seguro donde romper con las barreras y disfrutar de nosotras mismas convirtiéndonos en otros personajes a través de la improvisación. ¿Te atreves?

Jueves 5 de agosto de 17 a 18.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Envejecer en femenino, envejecer en positivo

¿Has pensado cómo envejecemos? ¿Envejecemos de la misma manera mujeres y hombres? ¿Cómo podemos envejecer en positivo las mujeres? Intercambiaremos nuestra experiencia y sabiduría y buscaremos claves para un envejecimiento saludable.

Sesión 1: jueves 19 de 11 a 12h.

Sesión 2: jueves 26 de 11 a 12h.

Actividad para mujeres mayores. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Recital abierto: sin-vergüenzas

¿Te gusta escribir? ¿Alguna vez has pensado en compartirlo en público pero no te has atrevido? En este encuentro te invitamos a un recital abierto: sin-vergüenzas. Rompiendo el miedo al qué dirán. Trae tus textos breves, relatos o poemas y compártelos con todas nosotras en un espacio seguro donde daremos luz a nuestra creatividad. Martes 31 de agosto de 17 a 18.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Mi cuerpo: mi templo

Se acerca el verano y con el buen tiempo, nuestros cuerpos están más expuestos. A nuestro alrededor nos siguen diciendo que nunca van a ser perfectos. En este encuentro analizamos cómo aprendemos



a (no) querer nuestro cuerpo para decirnos: ¡basta!
Mi cuerpo es mi templo.

Lunes 23 de agosto de 18 a 19.30h. Actividad
para mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

Articula tu salud, con Natalia

Mejoramos nuestro bienestar físico a través de la
búsqueda de la flexibilidad y el conocimiento del
propio cuerpo. A medida que pasa el tiempo, las
articulaciones sufren desgaste y rigidez; en estos
encuentros ponemos el foco en nuestro aparato
locomotor para conocerlo, recorrerlo y generar un
movimiento saludable que nos libere de tensiones.
Imparte Natalia López.

Lunes 2 y 9 de agosto de 13 a 14h. Actividad para
mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

Viaja con nosotras

Te invitamos a un espacio abierto y en construcción
a través de un encuentro mensual. Viajaremos a
lugares significativos en nuestra vida y a aquellos
futuros que queremos explorar. Compartiremos
vivencias y descubriremos la riqueza de la
diversidad cultural, transitando juntas.

Viernes 27 de agosto de 11 a 12:30h. Actividad
para mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

Lideresas participativas

Queremos escuchar tu voz y tus ideas. Únete para
pensar de manera colectiva cómo queremos que
sea el Espacio de Igualdad Nieves Torres y
reflexionar desde una perspectiva de género sobre
las noticias de la actualidad.

Queremos que toméis la iniciativa y hacer este
espacio cada vez más de todas.

Lunes 9 de agosto de 18 a 19:30h. Actividad para
mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

Artesanía con Marita

Compartir, charlar en un espacio seguro y
acogedor. Trae tu arte y creatividad para hacer con
tus compañeras. Puedes pintar mandalas, coser,
tejer, hacer crochet, reciclar tus collares y
pendientes y darles una segunda vida... mientras te
vinculas con otras mujeres. Entre todas, creamos
un espacio sororo donde compartimos la artesanía
y aprendemos del saber de cada una.

Jueves 5 de agosto de 18 a 19.30h. Actividad
para mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

¡Adiós al plástico! Bienvenidas bolsas de tela

No hay planeta B, y por eso es imprescindible que
comencemos a realizar pequeños gestos para
poner medidas de sostenibilidad para cuidar
nuestro planeta. Con este taller aprendemos a
customizar vuestras bolsas. Porque cuidarnos es
cuidar.

Jueves 19 de agosto de 17 a 18.30h. Actividad
para mujeres. Necesaria inscripción previa.
Modalidad presencial.

APRENDIZAS

Jugando con la memoria: empoderadaMENTE

A través de juegos lúdicos estimulamos nuestra
memoria y activamos nuestra atención. ¿Has
jugado alguna vez al Dominó o al Trivial con
perspectiva de género? En este encuentro
entrenaremos nuestra mente y aprenderemos más
sobre las mujeres en la historia, la ciencia y la
cultura.

Jueves 12 de agosto de 10:30 a 12h. Actividad
dirigida a mujeres mayores. Necesaria
inscripción previa. Modalidad presencial.



Reconstruyendo vidas: mujeres que inspiran

¿Te acuerdas de aquella primera vez que leíste un libro, viste una película, o aquella serie? Donde una protagonista femenina se te atravesaba y te conectaba con un modelo aspiracional de mujer. Te animo a que lo compartas con otras mujeres y así creemos una genealogía de mujeres fuerte y diversa. Si tienes una foto, una cita o un material a compartir tráela para crear un collage conjunto. Miércoles 25 de agosto de 17 a 18.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Descubriendo Autoras

Conoce y comparte obras de escritoras en la librería virtual "Descubriendo Autoras". Un espacio online a través de un documento colaborativo en el que damos luz a la riqueza de la literatura que ha estado en la sombra. Además compartimos píldoras formativas para manejarnos en las bibliotecas públicas de manera online. Martes 3 de agosto de 17 a 18h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.

SERVICIO 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 las 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 supuesto 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 asesoramos.

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

5



**HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE
IGUALDAD EN EL MES DE AGOSTO:**

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

*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.