



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

EL PODER DE LAS DECISIONES

“La solidaridad entre mujeres puede ser una gran fuerza para el cambio”. Nawal El Saadawi..

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como el Día Internacional de la Bisexualidad, el Día Internacional de la Igualdad Salarial y el Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres.

Asimismo, comenzamos un Ciclo especial dedicado a la prevención y promoción de la salud que durará todo el cuatrimestre.

Ciclo de salud “Tomando decisiones sobre nuestra salud desde el autocuidado y la compasión”

En este Ciclo trabajaremos desde un enfoque biopsicosocial de la salud y la enfermedad, es decir, teniendo en cuenta que los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen significativamente en la aparición y el desarrollo de las enfermedades. Las mujeres, debido a la educación tradicional y machista que, en mayor o menor medida, hemos recibido, podemos desarrollar malestares de género asociados.

A lo largo de las diferentes sesiones, pondremos el acento en visibilizar diversas enfermedades, en conocerlas con mayor profundidad y en poder responsabilizarnos, en la medida de nuestras posibilidades y desde el autocuidado y la compasión, de nuestro estado de salud. De esta manera, trabajaremos la responsabilidad en la propia vida como forma de gobernanza activa.

El Ciclo está compuesto de 10 sesiones. Si te apuntas a todas las sesiones podrás tener una perspectiva general de todo el Ciclo, pero también puedes apuntarte a sesiones sueltas o incluso a una sesión en concreto que sea de tu interés.

A continuación os presentamos la primera sesión. Todos los lunes de 16:30 a 18:00 horas desde el 27 de septiembre hasta el 13 de diciembre.

Sesión 1: Somatización y dolor.

¿Has sentido que cuando te enfadas, te duele la cabeza o el estómago? ¿Notas que tu espalda se resiente cuando acumulas problemas o conflictos sin resolver? ¿Tienes dolores a menudo y no sabes por qué? Las mujeres, a raíz de la socialización de género diferenciada, soportamos más carga mental, tenemos más dificultad para expresar nuestras emociones, para mostrar y permitirnos el cansancio... y esto inevitablemente conlleva una serie de malestares que disminuyen nuestra calidad de vida. En este taller, pondremos nombre a estos malestares, explicaremos de dónde vienen y aprenderemos a gestionar las emociones que los provocan desde una perspectiva que engloba el cuerpo y la mente.

Lunes 27 de septiembre de 16:30 a 18:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad virtual.

ESCUELA DE IGUALDAD PARA LA CIUDADANIA

Actividades y talleres dirigidos a mujeres, hombres y entidades.

Formación dirigida a profesionales “Buenas prácticas para el trabajo LGTBI”.

Formación facilitada por el programa de acompañamiento sociolaboral a personas migrantes con diversidad sexual y de género de ACCEM. En la sesión podremos reflexionar y aprender buenas prácticas para tener incorporada la mirada LGTBI en el trabajo del acompañamiento y de la intervención socioeducativa.

Martes 21 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.

Actividad para profesionales de la intervención socioeducativa.

Actividad presencial.

Taller formativo “Promotor/a de igualdad: Aplicaciones prácticas para la intervención socioeducativa”

Formación teórica:

50 horas: Introducción al género.

Teoría feminista. Diversidad sexual. Educación sexual.

Violencias machistas. Legislación en igualdad y violencia. Nuevas masculinidades.

Formación práctica:

30 horas. Buenas prácticas para el acompañamiento en procesos de empoderamiento con mujeres, la sensibilización en igualdad y la detección y la prevención

Del 22 de septiembre al 2 de noviembre de 9:30 a 13:00.

Actividad para mujeres y hombres.

Plataforma virtual.

Conmemoración del Día Internacional de la Bisexualidad: “Grupo de apoyo mutuo LBTP”.

El 23 de septiembre es el Día Internacional de la bisexualidad. Para conmemorar este día, en el Espacio de Igualdad arrancamos con un grupo de apoyo mutuo y acompañamiento dirigido a población LGBTI con el objetivo de facilitar un espacio en el que poder reunirnos quincenalmente. ¿Te animas a apuntarte?

Dos jueves al mes. Este mes: 23 de septiembre de 16:30 a 18:00 horas.

Actividad para mujeres y hombres.

Actividad presencial.

Actividad “Cuidados y autocuidados”.

Los cuidados son el sostén de la vida, y estos recaen, mayoritariamente, sobre las mujeres. Ejercer cuidados tiene como consecuencia la precariedad económica de las mujeres (pérdida de empleo, obstáculos para acceder a él, empleos a tiempo parcial, etc.) con la consecuente feminización de la pobreza. Además, también conlleva a la precarización del tiempo de las mujeres, el impacto en su salud y en sus relaciones sociales. En esta sesión, facilitada por compañeras de Fundación Mujeres, abordaremos estas y otras consecuencias que conllevan las tareas de cuidado. Además, compartiremos pautas de autocuidado para favorecer nuestra salud física, emocional y social, así como nuestro empoderamiento.

Viernes 24 de septiembre de 10:00 a 11:30 horas.

Actividad para mujeres y hombres.

Plataforma virtual.

Conmemoración del Día Internacional de la Igualdad Salarial “Reflexiones ante la brecha salarial”.

A día de hoy, las mujeres seguimos encontrando desigualdades y discriminaciones en el mercado laboral. En esta sesión haremos visibles una de esas barreras que tenemos las mujeres en el acceso y mantenimiento del empleo, la brecha salarial. Reflexionaremos sobre las consecuencias de esta desigualdad sobre la salud emocional y social de las mujeres. En todas las regiones, a las mujeres se les paga menos que a los hombres, con una brecha salarial de género estimada en un 23% a nivel mundial. Las situaciones de

pobreza acrecientan las desigualdades y desventajas en el acceso a recursos y oportunidades de las mujeres.

Miércoles 22 de septiembre de 10:00 a 11:00 horas.

Actividad para mujeres y hombres.

Actividad presencial.

Actividad “Formación y sensibilización en diversidad sexual”.

Sesión dirigida a profesionales o estudiantes de la intervención socioeducativa interesados en sentar las bases de la diversidad sexual: sexo biológico, identidad de género, orientación sexual y expresión de género. El objetivo de la sesión es ampliar la mirada sobre las diversas realidades que conforman nuestra sexualidad para poder acompañar a las personas con las que trabajamos desde un enfoque inclusivo. Sesión de iniciación a la diversidad sexual.

Miércoles 29 de septiembre de 9:30 a 13:00 horas.

Actividad para mujeres y hombres.

Plataforma virtual.

ESPACIO DE “EMPODERAMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS”

Ciclo “Que el amor valga la alegría y no la pena”

Se trata de un ciclo donde trabajaremos y reflexionaremos juntas acerca de cómo relacionarnos de formas más sana e igualitaria. Profundizaremos en torno a las causas y las consecuencias que generan los mitos del amor romántico en nuestra forma de querer y querernos. Además, entre todas, adquiriremos herramientas para aprender a relacionarnos desde los cuidados y la responsabilidad emocional. Vamos a desmontar esas ideas y esos mensajes que nos llegan desde las películas, las canciones, las series... ¡Porque podemos hacer que el amor valga la alegría!

Viernes 17 y 24 de septiembre de 10:00 a 12:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial o virtual.

Actividad: “Las mujeres y la culpa”

¿Sientes que la culpa está muy presente en tu día a día?
¿A veces crees que no avanzas por el nivel de culpa que sientes?
¿Crees que la culpa dificulta tu día a día? Si todo esto te pasa, tranquila, no eres la única. A las mujeres se nos educa para sentir culpa: por no llegar a todo, por no

ser “suficiente”, por no “complacer” los deseos de todo el mundo...

En este taller, analizaremos el origen de todo esto con el objetivo de rebajar nuestros niveles culpabilidad y contribuir a sentirnos un poquito más libres. También adquiriremos herramientas para poder manejar este sentimiento, entendiendo que no es algo casual o puntual que solo me afecta a mí, sino que atraviesa la vida muchas mujeres.

Jueves 9 y 16 de septiembre de 10:30 a 12:30 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial o virtual.

Conmemoración “Día Internacional por los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres”

El 28 de septiembre es el Día Internacional por los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. En esta actividad contaremos con las compañeras de FPF (Federación de Planificación Familiar Estatal) ya que trabajan para que cada persona pueda decidir sobre su vida sexual y reproductiva de manera libre y segura. Conoceremos con mayor profundidad cuáles son nuestros derechos sexuales y reproductivos, ¡estos son derechos humanos fundamentales!

A finales de septiembre. Fecha pendiente de confirmación.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial o virtual.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES

En la Escuela de Empoderamiento diferenciamos actividades de:

**“Desarrollo personal”, “Espacio de cuidados”
“Desarrollo profesional” y “Empoderamiento ante la brecha digital”.**

DESARROLLO PERSONAL

Taller “Autorizaciones de residencia y/o trabajo de extranjería”

Taller básico de extranjería dirigido a mujeres migrantes para conocer las diferentes autorizaciones de residencia y/o trabajo en extranjería. Veremos los cauces actuales de regulación que tenemos para obtener los permisos de residencia por arraigo, cuáles son los tipos que hay (social, familiar y laboral) y cuáles son los trámites, requisitos y documentación a tener en cuenta para solicitarlos.

Miércoles 1 de septiembre de 10:00 a 11:30 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad virtual.



Visita guiada “Los Placeres de Lola”.

Visitaremos un lugar curioso en el que poder hablar de la sexualidad de las mujeres de forma amena y agradable. Un lugar con música, café, libros que hablan de nuestro placer, con mujeres que sepan entender qué es lo que necesito. Nos recibirán un grupo de mujeres feministas que solo trabajan con mujeres, esto las diferencia de las demás. Es un espacio concebido para la belleza y el placer de los sentidos, no se juzga ni se cuestiona la “normalidad” de los gustos sexuales, somos diversas.

Lunes 27 de septiembre de 10:00 a 11:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller de alfabetización para mujeres gitanas.

¡Retomamos las clases de alfabetización para mujeres gitanas!

Saber leer y escribir nos permite entender e interpretar el mundo que nos rodea, en definitiva, nos ayuda a manejarnos con autonomía e independencia. En muchas ocasiones, realizar actividades de la vida cotidiana puede resultar difícil sin tener adquiridas estas habilidades lectoescritoras.

Compartid esta información con mujeres que puedan estar interesadas.

Todos los viernes de 9:30 a 10:30 horas. Este mes: 17 y 24.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Nuevo Grupo terapéutico.

En este nuevo grupo terapéutico compartiremos sentires y experiencias. Aprenderemos el origen de las violencias que sufrimos las mujeres y trabajaremos aspectos de nosotras mismas como autoestima, maternidad, sexualidad, emociones..con el objetivo de encontrarnos mejor y comenzar un proceso de empoderamiento y cambio con nosotras mismas. Todo esto desde el cuidado, la sororidad y el apoyo entre nosotras.

¡Apúntate! Valoración previa por parte de la psicóloga del Espacio de Igualdad.

Todos los miércoles de 16:30 a 18:00 horas desde el 22 de septiembre hasta el 15 de diciembre.

Actividad para mujeres

Actividad presencial.

Teatro, la vida es pura teatro.

¡Empezamos el nuevo curso 2021-2022 con una muy buena noticia! El Dulce Chacón arranca con un grupo de teatro para mujeres en el que podrás: pasártelo fenomenal,

desfogarte a través de la expresión teatral y compartir este momento con otras mujeres. No

es necesario que tengas ninguna experiencia en esta disciplina, tan solo ganas de empoderarte gracias a esta herramienta. Te esperamos con los brazos super abiertos.

Todos los viernes de 16:30 a 18:00 horas. Este mes: 17 y 24.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller de empoderamiento a través de la artesanía y las manualidades “El Rincón de crear”.

La artesanía y las manualidades no solo ofrecen el placer personal por las habilidades que se adquieren y los productos finales que se obtienen, también fortalecen la autoestima. Este taller está dirigido a mujeres con ganas de aprender y compartir desde la sororidad, generando un espacio de intercambio de habilidades entre mujeres. Aprendemos a hacer creaciones muy variadas a través de diferentes técnicas y diversos materiales. Mujeres muy diversas nos encontramos para compartir proyectos, ideas creativas, ilusiones y experiencias a través de la artesanía.

Todos los martes de 16:30 a 18:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

ESPACIO DE CUIDADOS

Grupo de meditación “Parar y reparar”.

¿Sientes que no consigues sacar un tiempo para ti en el que puedas parar? ¿Notas que tu cuerpo y tu mente están cansados? Comenzamos el mes de septiembre con un nuevo grupo de meditación. Esta técnica puede ayudarnos a reducir el estrés, a facilitar la sensación de tranquilidad y a conectar más con nuestro cuerpo. Puede producir un estado de relajación profundo y una mente tranquila. ¿Te animas?

Todos los martes. Este mes: 28 de septiembre de 10:30 a 11:30 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Actividad para el autocuidado “Yoga”.

El yoga es una actividad beneficiosa para el cuerpo y la mente, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y nos ayuda a relajarnos y a sentirnos mejor. En definitiva, esta actividad promueve el cuidado de las mujeres, cuidado que muchas veces no tenemos en cuenta poniendo el foco continuamente en el cuidado de las demás personas.

Todos los lunes. Este mes: 6, 13, 20 y 27 de 9:30 a 11:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Espacio de salud para mujeres migrantes.

En este espacio reflexionamos sobre nuestra salud desde una perspectiva biopsicosocial: cuerpo - mente - entorno, con la idea de compartir inquietudes y resolver dudas. Aprenderemos sobre prevención y promoción de nuestra salud y autocuidados, con la colaboración del equipo de Salud Entre Culturas

Una vez al mes. Este mes el día 28 de septiembre de 11:00 a 12:30 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

DESARROLLO PROFESIONAL

Aula de empleo.

¿Estás en búsqueda de empleo y quieres formar parte de un grupo de mujeres en tu misma situación? Nos reuniremos una vez por semana para compartir ofertas de empleo, aprender a buscar trabajo con el ordenador, elaborar un CV atractivo, conocer el mercado laboral, identificar tus puntos fuertes y tus áreas de mejora. Además, trabajaremos otros aspectos como el autoconocimiento, la gestión emocional y el fortalecimiento de tu autoestima para enfrentar tu búsqueda de empleo de una forma más positiva y cuidándote a ti misma. La finalidad es crear una red de apoyo mutuo y cuidados para no sentirnos solas en nuestro proceso de desarrollo profesional.

Todos los miércoles de 9:30 a 10:30 horas. Este mes: 15, 22 y 29.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial

Clases de español orientadas a la búsqueda activa de empleo

¿Estás en búsqueda de empleo pero tienes dificultades con el idioma? El conocimiento del idioma del lugar donde vives forma parte de tu empoderamiento como mujer y te abre puertas en el mercado laboral. Te invitamos a participar en este espacio de encuentro para mujeres migrantes donde trabajaremos sobre la comprensión y expresión del castellano enfocado a la búsqueda activa de empleo.

Todos los martes de 10:00 a 11:00 horas. Este mes: 14, 21 y 28.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Informática orientada a la búsqueda activa de empleo

En este curso de informática nivel iniciación podrás empezar, prácticamente desde cero, a relacionarte con el ordenador. Aprenderemos a manejarnos con él a un nivel básico y en las últimas clases enfocaremos todo lo aprendido a la búsqueda activa de empleo. ¿Sientes que no sabes utilizar el ordenador y que esto te está perjudicando en la búsqueda de empleo? ¡Apúntate!

Del 20 de septiembre al 21 de octubre. Lunes y jueves de 10 a 11 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

ESPACIO PARA LA ELIMINACIÓN DE LA BRECHA DIGITAL

Aula "Empoderamiento Digital"

Las "nuevas" tecnologías han venido para quedarse. La situación sanitaria y social que estamos viviendo hace que las nuevas tecnologías sean cada vez más necesarias para poder relacionarnos con el mundo y para llevar a cabo tareas básicas que forman parte de nuestro cotidiano. Os acompañaremos en el proceso de la manera más individualizada posible y los contenidos que trabajaremos son conocimientos informáticos básicos como el manejo del ratón, la mecanografía, Word y Excel, Internet y correo electrónico.

Grupo 1: lunes de 16:30 a 18:00 horas. Este mes: 13, 20 y 27 de septiembre.

Grupo 2: miércoles de 16:30 a 17:30 horas. Este mes: 15, 22 y 29 de septiembre.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.



ESPACIOS COMUNITARIOS

Villaverde no descansa en tiempos de crisis, Villaverde está más vivo que nunca. Así lo demuestran los espacios comunitarios en los que participamos. Estos espacios reinventados y adaptados a las circunstancias del momento, teniendo como objetivo la mejora de la calidad de vida de la población del distrito durante la crisis y, en este momento, apoyando a redes que surgen como iniciativas vecinales para ayudar a las familias más necesitadas de la zona.

Proyecto comunitario: “Buzones violetas”.

¿Qué son los buzones violetas? Es una manera de recoger los testimonios y experiencias de todas las personas que vivimos en Villaverde con respecto a una problemática que atraviesa la vida de todas las mujeres: las discriminaciones y las violencias de género.

Puedes dejar por escrito cualquier discriminación o agresión machista que haya ocurrido en la calle, en las redes sociales, en el transporte público, en tu centro de trabajo, en tu centro educativo, etc. Dispondremos en el Espacio de un buzón en el que poder dejar este escrito.

Proyecto de continuidad: desde julio hasta diciembre.

Si te interesa, llámanos para informarte.

Proyecto comunitario: “Mesa Comunitaria de Villaverde”.

Espacio de encuentro periódico para el diálogo, el análisis, la reflexión, la coordinación, la información y acción, -enmarcado en el Plan de Convivencia Cohesión y Seguridad del Distrito de Villaverde-, en el que todos y todas las agentes del territorio: tejido social (asociaciones, entidades y colectivos), técnicos y técnicas, vecindad y administración pública, comparten inquietudes y trabajan de forma activa en el desarrollo de la comunidad. Se trabaja sobre diversas temáticas de interés general como la salud, educación, violencia de género, empleo o formación.

Próximo encuentro presencial: martes 21 de septiembre de 16:00 a 18:00 en la Junta Municipal de Villaverde.

Proyecto comunitario: “Vive tu barrio”.

Espacio abierto a profesionales, entidades y vecindario de Villaverde Alto, más concretamente de la zona de Potes/Torres y Plata y Castañar. Un espacio para promover un proceso de desarrollo comunitario para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía, siempre teniendo en cuenta la perspectiva de género.

Actividades en VTB:

Desde julio hasta diciembre desde VTB vamos a realizar actividades lúdicas mensuales de sensibilización en igualdad y fomento de la convivencia vecinal destinadas a menores y a población adolescente y adulta en el barrio de Plata y Castañar y Las Torres.

Durante el mes de septiembre:

- Verbena para celebrar el fin de verano. **Viernes 17 de septiembre de 17:00 a 20:00 horas en el parque del tío Basilio.**

Proyecto comunitario: “Planta-forma en género de Villaverde”.

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales e intentan aplicar en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Seguimos trabajando por el bien del distrito, nos reunimos mensualmente a través de una plataforma virtual. Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo.

Próximo encuentro presencial: miércoles 15 de septiembre de 12:00 a 14:00 horas.

SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUALIZADO

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.

Contacta con la psicóloga:
psicologadulcechacon@gmail.com
91 795 24 21 // 692 734 58

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.

Contacta con la abogada:
dulcechacon.abogada@gmail.com
91 795 24 21 // 692 734 583

Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis impacta 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: 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.

Contacta con la orientadora laboral:
desarrolloprofdulcechacon@gmail.com
91 795 24 21 // 692 734 583

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

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO

Facebook: [Espacio de Igualdad Dulce Chacón](#)

Twitter: [@ei_DulceChacon](#)

Instagram: [@eidulcechacon](#)

Página web: www.madrid.es/igualdad

Horario de apertura: **de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 horas.**