



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

“Todas las mujeres son dignas. Lo que es indigno es la vida a la que están sometidas algunas”.

Pilar Mateo

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.

Este mes destacamos las actividades realizadas por el 5S Día Internacional de la Mujer Indígena, 8 de Septiembre Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres, 18 de Septiembre Día Internacional de la Igualdad Salarial, el 23 de septiembre Día Internacional de la Visibilidad Bisexual y Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de Mujeres, Niñas y Niños, el 28 de septiembre Día Internacional de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Todas las actividades de esta programación requieren de inscripción previa y confirmación de plaza, además todas aquellas que lleven este símbolo * están destinadas a toda la población, el resto están dirigidas a mujeres.

Los talleres programados este mes se realizarán por medio de diferentes aplicaciones de comunicación online, siguiendo las recomendaciones sanitarias, excepto en los casos señalados.

ESCUELA DE IGUALDAD

Quien bien te quiere... bien te cuida.

Taller en el que reflexionaremos sobre el buen trato y el cuidado en las relaciones afectivas. ¡juntas descubriremos las bases de un amor sano!

Viernes 3 de septiembre de 17:00 a 18:30h.

Actividad presencial.

***Violencia 3.0.**

Las nuevas tecnologías han aportado grandes avances a nuestra vida cotidiana pero también se han convertido en una forma nueva de ejercer violencia. En este espacio abordaremos las formas de violencia machista a través de las nuevas tecnologías para aprender sobre ellas generar recursos para enfrentarlas y eliminarlas. ¡Que nadie decida por ti!

Lunes 6 de septiembre de 16:30h a 18:00h.

Mujeres Lectoras.

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Jueves 9, 16, 23 y 30 de septiembre de 17:00 a 18:30h.

8S: Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres.

El día 8 de septiembre fue el Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres, por lo que en este taller queremos visibilizar a través de la reflexión colectiva de los derechos y obligaciones que tenemos las mujeres como ciudadanas, nuestra participación, opinión, decisión en la esfera pública.

Viernes 10 de septiembre de 10:00 a 11:30h.

Actividad presencial.

***12S: Día de Acción Europeo para los refugiados.**

En conmemoración del Día de Acción Europeo para los Refugiados, nos acordaremos de las personas que se han visto obligadas a huir de sus países de origen o de residencia por haber sufrido persecución o por temor a sufrirla. Tomaremos conciencia de las difíciles circunstancias que viven y sus trayectorias hasta poder solicitar protección internacional en España.

Sábado 11 de septiembre de 18:00 a 19:30h.

Actividad presencial.

***23S: Día de la Visibilidad Bisexual.**

Hay tanta diversidad de personas como personas habitamos el mundo. Poco a poco vamos visibilizando y poniéndole nombre a esas diversidades. Ser diferentes nos genera una visión más amplia de las posibilidades, nos aporta la posibilidad de soñar y construir sociedades más justas. Con motivo del Día de la Visibilidad Bisexual, conoceremos algunas formas de relacionarnos.

Viernes 17 de septiembre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

***Otra forma de contar la historia.**

Abordaremos cuál es el tratamiento que se hace de las violencias machistas en los medios de comunicación. Es cierto que gracias a los medios de comunicación se ha podido visibilizar un problema que existía desde siempre, sólo existe lo que se nombra...pero se hace necesario analizar el cómo se trabaja la información y el mensaje que se está trasladando a la población.

Sábado 18 de septiembre de 18:00 a 19:30h.

Analizando la violencia sexual.

Visibilizaremos los diferentes ámbitos en los que las mujeres recibimos violencia sexual. Reflexionaremos sobre el concepto de consentimiento, y debatiremos sobre las distintas estrategias para identificar nuestros deseos y nuestros límites para así poder decidir sobre nuestros cuerpos.

Lunes 20 de septiembre de 18:00 a 19:30h.

Actividad presencial.

5S: Día Internacional de la Mujer Indígena.

Muchas de las mujeres defensoras de la tierra son mujeres indígenas, a través de algunas de ellas nos acercaremos al ecologismo y la igualdad y visibilizaremos su gran trabajo. Recordaremos a las mujeres que luchan por defender su cuerpo, su tierra, su territorio y su vida en muchos lugares del mundo

Viernes 24 de septiembre de 12:00 a 13:30h.

***18S: Día Internacional de la Igualdad Salarial.**

El día 18 de septiembre, representa los esfuerzos constantes por conseguir la igualdad salarial por un trabajo de igual valor. Esta lucha se basa en el compromiso de las Naciones Unidas con los Derechos Humanos y contra todas las formas de discriminación, incluida la discriminación contra las mujeres y las niñas. Por eso, en este taller, visibilizaremos la existencia de la desigualdad salarial y las consecuencias que tienen para las mujeres.

Lunes 20 de septiembre de 10:00 a 11:30h.

Actividad presencial.

***¿Qué son los Micromachismos?**

¿Conoces el concepto de micromachismos? ¿Existen los micromachismos en nuestro día a día? En este taller hablaremos e identificaremos qué significan, dónde y cómo se ejercen y cómo nos inciden a las mujeres.

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

Actividad presencial.

Disfrutando (nos).

El 28S es el Día Internacional de los Derechos Sexuales y Reproductivos. En este taller Intentaremos fortalecer un autoconocimiento que facilite una sana convivencia en relación con nosotras mismas y con las demás personas, que nos ayude a vivir una sexualidad integral, libre de prejuicios y con el poder de decidir.

Lunes 27 de septiembre de 17:00 a 18:30h.

Actividad presencial.

XII Encuentro Tejiendo Redes: mujeres flamencas.

XII Encuentro Tejiendo redes: Mujeres flamencas

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, María de Maeztu, María Zambrano, Ana Orantes y María Telo. Este mes, en nuestro encuentro online, nos acercaremos a las experiencias y relatos de vida de las mujeres flamencas. Compartiremos el arte flamenco desde una mirada feminista y empoderante poniendo en el centro las voces de las mujeres que forman parte de este mundo. Te esperamos para tejer juntas.

Jueves 30 de septiembre de 17:00 a 19:00h.

Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas: Sanando en RED.

Con el motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto "Empoderar-t".

A través de ella, visibilizaremos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas.

¿Quieres crearla con nosotras y ser la protagonista? Participa en este taller de tres sesiones y sana con nosotras en red.

Fecha pendiente de confirmar.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

iPriorizándome a mí en mi decisión!

En este taller reflexionaremos sobre como priorizamos las decisiones que tomamos para nosotras mismas respecto a las decisiones de otras personas. Indagaremos en el bienestar que nos produce cuando tomamos una decisión y la llevamos a cabo, priorizando nuestros tiempos y nuestros deseos.

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

Música y emociones.

En este taller vamos a crear un espacio para ti, para nosotras, donde podremos expresar nuestras emociones a través de la música, con diferentes técnicas de movimiento de nuestro cuerpo, a través de técnicas de escritura y de expresión.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de septiembre de 18:30 a 20:00h. Actividad presencial.

No quiero tu piropo, quiero tu respeto.

En este taller profundizaremos juntas en qué es el acoso callejero, quiénes lo sufrimos y como nos afecta en nuestro cotidiano. Pensaremos en qué necesitamos para hacer de nuestra ciudad un lugar seguro para nosotras.

Viernes 3 de septiembre de 10:30 a 12:00h. Actividad presencial.

Entrenando nuestra memoria y atención.

Espacio para entrenar nuestra memoria y atención a través de diferentes actividades y juegos que nos permitirán fortalecer y rehabilitar nuestras funciones cognitivas para mejorar nuestra vida diaria y nuestra salud.

Viernes 3 y 10 de septiembre de 12:00 a 13:30h. Actividad presencial.

iDisfrutamos juntas de una mañana de sábado!

Juntas disfrutaremos de este espacio para conectar con nosotras mismas a través de este encuentro en el que gozaremos de conversaciones, juegos, risas y dónde hablaremos del autocuidado y de cómo reconstruir suavemente nuestras vidas recuperando la seguridad.

Sábado 4 de septiembre de 10:30 a 12:30h. Actividad presencial.

Yoga para despertar el cuerpo.

Al levantarse de la cama el cuerpo aún está dormido y rígido, pero el nivel mental es tranquilo y todavía con pocos pensamientos. Es el mejor momento para una sesión básica de yoga que te ayudará a empezar el día con muy buena energía desde el autocuidado personal físico y mental.

Lunes 6 de septiembre de 10:00 a 11:30h.
Actividad presencial.

Re-conecto conmigo y decido.

Conocer nuestros límites y ser capaces de hacerlos saber a las personas que nos rodean es importante para tomar decisiones libres y sanas.

En este taller buscaremos juntas maneras de respetarnos a nosotras mismas, saber qué queremos y marcar los límites cuando sea necesario.

Miércoles 8, 22 y 29 de septiembre de 16:30 a 18:00h.

Autodefensa Feminista.

La autodefensa es una estrategia de empoderamiento personal y colectivo, compartiremos saberes desde lo emocional para apropiarnos de nuestro cuerpo y nuestros derechos. Queremos sentir que somos dueñas de nuestra vida, nuestras decisiones, nuestro cuerpo o nuestro futuro. Amarnos, respetarnos y marcar los límites cuando sea necesario, serán las herramientas que nos lleven a defendernos con autonomía.

Miércoles 8 y 22 de septiembre de 12:30 a 14:00h.
Actividad presencial.

La escucha activa y comunicación.

En este taller, hablaremos de la escucha activa como una herramienta clave en nuestra comunicación con las demás personas. Trabajaremos a través de algunas técnicas como practicarla y poder desarrollarla adecuadamente.

Viernes 17 de septiembre de 10:00 a 11:30h.
Actividad presencial.

Creatividad y arteterapia.

Taller en el que nos empoderaremos utilizando la creatividad y el arte como medio de diversión y de autoconocimiento.

Lunes 13 de septiembre de 16:30 a 18:00h.
Actividad presencial.

Las emociones, nuestras compañeras.

En algunas ocasiones nos vamos del enfado a la impotencia por no saber cómo defender nuestros intereses con serenidad y firmeza. En otras, los silencios se transforman en rabia, rencor o dolor. En muchas, por no saber afrontar un conflicto, se resiente una relación. En este taller hablaremos de nuestras emociones y buscaremos juntas la manera de gestionarlas.

Viernes 17 de septiembre de 16:30 a 18:00h.
Actividad presencial.

Deseos y límites.

En este espacio trabajaremos para fomentar el aumento de nuestra autoestima, siendo conscientes de nuestros deseos para así ser más capaces de poner límites.

Sábado 18 de septiembre de 10:00 a 11:30h.
Actividad presencial.

La incertidumbre, ¿cómo la gestionamos?

La incertidumbre está muy presente en nuestro día a día, y ha aumentado en estos tiempos de crisis sanitaria. En este espacio queremos compartir qué supone para nosotras la incertidumbre que nos acompaña y cómo podemos gestionar las emociones que nos produce.

Sábado 18 de septiembre de 12:00 a 13:30h.
Actividad presencial.

Risoterapia.

El sentido del humor es una herramienta básica para desdramatizar y afrontar nuestras vivencias desde una manera más positiva y diferente como forma de autocuidado. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos.

Lunes 20 de septiembre de 12:00 a 13:30h.
Actividad presencial.

Nuestros deseos y decisiones.

Espacio en el que podamos compartir entre todas nuestras inquietudes, dudas y deseos en torno a nuestra sexualidad aprendiendo unas de otras sobre este tema tan invisibilizado.

Viernes 24 de septiembre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Gestionando la nueva normalidad.

Durante estos meses, nuestra rutina diaria ha cambiado. Algunas cosas se han paralizado y otras responsabilidades se han visto aumentadas. Ahora volvemos poco a poco a una nueva normalidad y es necesario gestionar nuestros tiempos.

Viernes 24 de septiembre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Empoderamiento a través de las mándalas.

Un taller en el que podremos expresar libremente nuestros sentimientos nuestras emociones, empoderándonos y dando rienda suelta a nuestra creatividad a través de la pintura de los mándalas.

Lunes 27 de septiembre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Cuida-te.

La situación que estamos viviendo puede suponer que tengamos más presión en cuidar y sostener a otras personas y nos olvidemos de cuidarnos a nosotras mismas. En este taller realizaremos prácticas de autocuidado generando un espacio personal que permita poner el centro en nosotras mismas.

Lunes 27 de septiembre de 12:30 a 14:00h.

Nuestro espacio de autocuidado.

Un taller en el que nos regalaremos cada semana un espacio para desconectar y poder escucharnos, conocernos a través de diferentes dinámicas creativas, dinámicas corporales, meditaciones, dinámicas artísticas etc siendo este un espacio para ser amables y cariñosas con nosotras mismas fortaleciendo así nuestro autocuidado y autoestima.

Todos los martes de 10:30 a 12:00h.

Escritura creativa.

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y comprender lo que ocurre en nuestro entorno. Anímate a conocer esta técnica y conocerte mejor.

Martes 28 de septiembre de 16:30 a 18:00h.

El miedo ¿cómo lo siento?

Os proponemos encontrarnos para aprender a identificar y conocer nuestros miedos. Las emociones están ahí, nos acompañan siempre y queremos sacarlas y sanarlas juntas creando un espacio de seguridad y cuidados. Aprenderemos a conocer y gestionar la emoción del miedo.

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

Actividad presencial.

Mindfulness: Cuerpo, mente y relax

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en el mundo del mindfulness y la relajación, creando un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental.

Todos los martes de septiembre de 17:00 a 18:30h.

Acompañándonos: ¿Tú cómo te sientes?

A veces nuestras emociones son una montaña rusa que no podemos frenar. En este taller aprendemos juntas a aceptarlas, gestionarlas y sanar. Lo haremos a través de la escritura, la pintura, la fotografía, etc.

Todos los martes de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Gimnasia en silla para todas.

¿Quieres aumentar tu bienestar físico y mental aceptando la posibilidad de tu cuerpo? Si es así: ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud reconociendo y modificando malos hábitos posturales a través de la conciencia corporal y respiratoria.

Todos los miércoles de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Mi espacio de relajación y autocuidado.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de meditaciones y diferentes dinámicas de autocuidado.

Todos los miércoles de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Espacio de empoderamiento a través del baile, del movimiento y la música.

Movámonos juntas venciendo nuestros miedos y vergüenzas al ritmo de la música, sintiendo como nuestra salud emocional y física mejora. Empodérate a través del baile y disfruta de esas sensaciones placenteras al poder ser tu misma en libertad.

Todos los miércoles de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Inteligencia Emocional: Vínculos y relaciones de buen trato.

Profundizaremos en que emociones se ponen en juego en nuestros vínculos afectivos y como las gestionamos. Pensaremos en cómo influye nuestro autocuidado en los vínculos que generamos con otras personas y buscaremos estrategias para construir relaciones sanas de cuidado mutuo y buen trato.

Todos los jueves de 10:30 a 12:00h.

Autoestima: aprender a conocernos y valorarnos.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Todos los jueves de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Empoderamiento digital

Zoom: rompiendo con la brecha digital.

¿Quieres aprender a utilizar esta app? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de realizar esta acción rompiendo a la vez la brecha digital.

Martes 7 y 21 de septiembre de 12:00 a 13:30h.

Telegram: aprendiendo a utilizar esta app.

¿Quieres aprender a utilizar esta app? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de utilizar esta aplicación.

Sábado 4 de septiembre de 17:30 a 19:30h.

Empoderamiento jurídico.

Conversando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

Viernes 10 de septiembre de 18:00 a 19:30h.

Actividad presencial

Desarrollo profesional

Entrevista laboral.

Taller destinado a aumentar las probabilidades de inserción laboral de las mujeres. En este taller compartiremos experiencias, dudas, inseguridades y estrategias en torno al afrontamiento de la entrevista laboral.

Lunes 13 de septiembre de 10:00 a 11:30h.

Actividad presencial.

Aula de empleo: búsqueda de empleo a través de tablets.

Abrimos el Aula de Empleo, dónde utilizaremos tablets para conocer herramientas y recursos para la búsqueda de empleo y formación, ayudándonos a mejorar nuestras competencias digitales. Vamos a conocer:

- Los organismos públicos, sus páginas webs, cómo utilizarlas y qué ofrecen en materia de empleo y formación.
- Páginas webs que ofertan empleo y aprender a utilizarlas para que aumenten nuestras posibilidades.
- Páginas web donde existen formaciones gratuitas que pueden ampliar nuestras competencias profesionales.

***Se facilitará Tablet.**

Jueves 2, 16 y 30 de septiembre de 17:00 a 18:30h.

Actividad presencial.

Mi momento para el empleo.

Buscar empleo puede ser un proceso lleno de incertidumbres e inseguridades, por eso, entre todas vamos a construir nuestro momento, nuestro espacio a la semana, dedicado a nuestro desarrollo profesional, a adquirir las herramientas necesarias, y a fortalecernos en la toma de decisiones para poder llegar a nuestros objetivos.

Todos los martes de 10:00 a 11:30h.

NUEVAS MASCULINIDADES.

Nuevas masculinidades

Grupo de reflexión destinado a hombres para debatir y ver que pueden hacer los hombres frente la violencia de género. *Taller destinado a hombres.*

Lunes 6 de septiembre de 18:30 a 20:00h.

EXPOSICIONES

Exposición contra la Explotación Sexual y la Trata de Mujeres, Niñas y Niños.

Con motivo del 23 de septiembre, Día Internacional contra la Explotación sexual y la Trata de mujeres, niñas y niños, hemos realizado una exposición en el Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil, visibilizando conceptos básicos de este delito con el objetivo de sensibilizar a la población.

Puedes solicitar que te enviemos la exposición en: luciassaornil1@madrid.es

SERVICIOS DE ATENCION 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.

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

Pide cita a través de **nuestro email o de nuestro teléfono.**

Contacta a través de nuestro email:
luciassaornil1@madrid.es o de nuestro
teléfono: 914801656

HORARIO DE ATENCIÓN:
Lunes a sábado
10:00 a 14:00h
16:30 a 20:30h