



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

EL PODER DE LAS DECISIONES

«Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos» Marie Curie

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia el 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.

PROGRAMACIÓN DE CONTINUIDAD

Damos fin a la programación especial de verano para retomar el nuevo curso con actividades de continuidad y puntuales, de tal forma que podamos seguir construyendo juntas.

Este mes podrás inscribirte en las actividades grupales a partir del **viernes 24 de septiembre a las 10:30**. Recuerda que todas las actividades que comienzan en octubre son nuevas y requieren de inscripción.

Nuestro horario de apertura es 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 presencialmente, en el teléfono **915 883 964** o a través del correo electrónico carmechacon2@madrid.es

ACTIVIDADES ABIERTAS

Actividades abiertas a TODA LA POBLACIÓN con límite de participación hasta completar el aforo.

CINE

ESPACIO CINEFÓRUM. Temática “Las niñas serán libres”

Te invitamos a este espacio semanal de cine en el que tras la proyección de la película podremos conversar sobre sus aspectos más relevantes.

Cada mes nos centraremos en una temática diferente, sobre la que reflexionaremos y abordaremos con perspectiva de género.

Este mes la temática girará en torno al Día Internacional de las Niñas que se celebra el 11 de octubre.

Os esperamos los **viernes a las 17,30h** para el visionado de la película y posterior debate.

ESPACIO DE CINE EN FAMILIA

Vente al Espacio y disfruta del visionado de las películas que seleccionamos para ti y tus peques. Diversión y educación dos en uno. Espacio de ocio corresponsable.

Os esperamos los sábados a las 18,00 horas. A partir del 09/10.

*Semanalmente puedes consultar nuestra cartelera y reservar tu butaca. *Aforo limitado.*

ESPACIO DOCUMENTAL: “Sonita” de Rokhsareh Ghaem Maghami .

Te invitamos a ver esta obra de la galardonada directora iraní, Rokhsareh Ghaem Maghami, en la que centra su mirada en la situación de la mujer, la continua presencia de la guerra en la zona; y en especial, sobre la vida de Sonita Alizadeh, joven afgana de 18 años que emigra hacia Irán buscando una vida mejor, alejarse de la guerra, poder estudiar y cumplir su ambición de ser libre, vivir sin miedo a las tradiciones de su país y llegar a ser una gran artista de rap.

Lunes 25 de octubre a las 18,00h. *El documental propuesto se encuentra en la Red de Bibliotecas de Madrid.

Para cualquiera de las actividades de cine reserva tu butaca escribiendo a carmechacon2@madrid.es o llamando al 915883964. Aforo limitado.

EXPOSICIONES

Exposición Bea Montero: “Collagera” de emociones

Bea Montero es música, pero, además, hace collage. Con pocos elementos crea un ‘menos es más’ gráfico que contiene un gran trasfondo si te detienes a observar. Sus collages surgen como resultado de reflexiones vitales, emociones profundas y una imaginación libre y espontánea que brota sin filtros. Con la misma esencia crea composiciones musicales que acompañarán sus collages, como también lo harán, en esta ocasión, los versos de Miriam Fernández Ávila.

La exposición se podrá visitar durante todo el mes de octubre en nuestra sala de exposiciones Audre Lorde. 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

Programa de Radio: LAS KARMALEÓNICAS “Primera Temporada”. En colaboración con Radio Enlace.

Mientras preparamos los programas de la nueva temporada aprovecha para escuchar los siete programas que en esta primera temporada hemos 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 vuelta!

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 28 de octubre a las 19,00h. Actividad al aire libre en el jardín del Espacio de Igualdad.

ACTIVIDADES FECHAS SEÑALADAS

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

1 de octubre: LA NOCHE DE LOS LIBROS

El próximo viernes 1 de octubre se celebra una nueva edición de La Noche de los Libros con numerosas actividades gratuitas de diversa índole que giran en torno a la lectura, los libros y sus autores y autoras y en las que participan librerías, bibliotecas e instituciones.

El Espacio de Igualdad Carme Chacón se une a esta iniciativa y en su decimosexta edición os invita a las siguientes actividades que se realizarán en **horario diurno** en nuestro centro.

Presentación y coloquio en torno al libro “Cosas de hombres”, de Sara Arnez

Acude a este encuentro en el que la autora nos desvelará los pormenores de su obra y su proceso creativo.

Viernes 1 de octubre de 11,00 a 12,30 h.
Imprescindible inscripción previa.

Muestra de relatos “Re-creadas”, de Carmen Boza, Rosa G. Camarillo y Judih Natale

Comparte con sus autoras los relatos más intrépidos de la última edición del taller de escritura creativa del Espacio y anímate a crear tú también en esta sesión especial.

Viernes 1 de octubre de 12,30 a 14,00 h.
Imprescindible inscripción previa.

Presentación del libro “Azul” de Tatiana Isaza

En el libro “AZUL”, Tatiana Isaza nos invita a acompañar la inspiradora aventura de Ana. Una mujer que, como muchas de nosotras, y junto con Alicia su hija, Sara y María Luisa, lucha contra la opresión que limita su existencia y camina en busca de las alternativas para existir siendo libre.

De una forma sensible y delicada, la autora nos desafía a acompañar a Ana como sus aliadas y nos incita también a descubrir nuestro propio potencial por medio de la fuerza que generan la colectividad y el ejercicio de la sororidad. Tatiana escribió “AZUL” en su teléfono móvil, durante el confinamiento del COVID-19, en 2020, periodo de gran incremento de la violencia machista en todo el mundo.

Viernes 1 de octubre de 18,00 a 20,00 h.
Imprescindible inscripción previa.

15 de octubre: DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

Desde 2008 se conmemora el Día Internacional de las Mujeres Rurales. Fue establecido por la ONU con el objetivo de reconocer y visibilizar la

función de las mujeres en entornos rurales y crear un marco de acción política para lograr el empoderamiento político de las mujeres, su participación en la toma de decisiones y la elaboración de normativas y programas para un acceso pleno a los recursos y a los derechos. Este año, debido a la pandemia, se pone el foco en las situaciones de precariedad y dificultad que enfrentan las mujeres rurales en todo el mundo (un cuarto de la población rural).

Conversatorio “LAS MUJERES RURALES EN EL MUNDO”

Para celebrar esta fecha señalada te invitamos a este espacio en el que conversaremos sobre las dificultades a las que se enfrentan las mujeres de los entornos rurales en distintos países. Para conocer y concienciarnos sobre sus luchas, sus necesidades y el importante papel que tienen en nuestra sociedad.

Martes 19 de octubre de 12,00 a 13,30h.
Imprescindible inscripción previa.

19 de Octubre: DÍA DE LAS ESCRITORAS

El Día de las Escritoras se celebra en España desde el 2016 y surgió por iniciativa de la Biblioteca Nacional de España, la Asociación Clásicas y Modernas y la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE) para compensar la discriminación histórica de las mujeres en la literatura.

Señalemos este día porque, como indica Laura Freixas, presidenta de Clásicas y Modernas, «aunque las escritoras cosechen buenas críticas en los lanzamientos de sus novelas, en los rankings con los mejores libros que se hacen a final de cada año las mujeres no están. A pesar de que hay muchas mujeres escritoras con éxito en España el Premio Nacional de Narrativa desde que lo ganara una mujer - Carme Riera- por última vez en 1995 tuvieron que pasar 21 años para que dicho galardón dejase de recaer en un hombre y en 2016 fuese otorgado a Cristina Fernández Cubas» Desde el E.I. Carme Chacón te animamos a celebrarlo.

ENCUENTROS AL FUEGO DE LA LITERATURA: Las escritoras que hay en nosotras

Invitamos a las amantes de la literatura a celebrar el Día de las Escritoras con un encuentro presencial. Será un homenaje a las escritoras que hay entre nosotras y a quienes participan de forma activa en los talleres de lectura y escritura de los Espacios de Igualdad Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes y Carme Chacón.

Enviaremos previamente una selección de escritos de las vecinas de los distritos de Tetuán, Vicalvaro y Hortaleza que quieran participar. En el encuentro compartiremos impresiones y sentires con lectoras y escritoras, conversando alrededor de sus escritos.

¡Anímate y celebra este día tan especial con nosotras!

Viernes 15 de octubre de 11,00 a 13,00 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.

YES, WE TALK!: Espacio joven de bienestar emocional y relacional

En este espacio te ofrecemos acompañamiento individual en el que resolver tus dudas y hablar sin miedos sobre tu salud afectivo-sexual, tus relaciones y vínculos íntimos, así como la posibilidad de hacerlo de manera grupal y colectiva.

Se trata de un espacio seguro dirigido principalmente a jóvenes de hasta 29 años (aunque también está abierto a familias, profesionales y población general) en el que aprender y reflexionar sobre sexualidad desde una perspectiva integral y de género.

- **Espacio de escucha individual: viernes 15 y 29 de octubre de 17,00 a 20,00h** en colaboración con *SexPsualidadES*. No es necesaria cita previa.

- **Talleres grupales: jueves 7 y 21 de octubre de 18,30 a 20,00h.**

Imprescindible inscripción previa.

MASCULINIDADES IGUALITARIAS

Espacio de encuentro dirigido a hombres que quieran reflexionar, aprender y conversar sobre las masculinidades. Trataremos temas como los cuidados, la corresponsabilidad, las emociones, la sexualidad, poniendo el foco en el papel que ocupan los hombres en la construcción de una sociedad más igualitaria y libre de violencias.

Taller quincenal: jueves 14 y 28 de octubre de 18,30 a 20,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

COMUNIKARMA: la actualidad mediática desde la perspectiva de género

¿Cómo nos narran los medios la realidad? ¿Cómo es el tratamiento de las violencias machistas? Los lenguajes mediáticos (escritos, audiovisuales, redes sociales, etc.), construyen nuestro mundo. En este espacio analizaremos cómo lo hacen y la importancia de hacerlo desde una perspectiva de género. Anímate a reflexionar colectivamente.

Todos los lunes de octubre de 12:00 a 13:30

Imprescindible inscripción previa.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a MUJERES para su empoderamiento personal y colectivo a través del desarrollo de su conciencia de género, autoestima y autonomía.

- **Cuerpo y movimiento**

TALLER: "SÁBADOS EN MOVIMIENTO"

Te invitamos a venir a disfrutar juntas el sábado por la mañana de masterclass de baile con la colaboración de **Angelica Bermúdez Correa**:



- Sábado 9: Salsa Picante - Ritmos Latinos. Taller dirigido a todas las mujeres que deseen explorar más sobre ellas y sus emociones, sentir el placer de los ritmos latinos para escuchar y conocer sus cuerpos, pasarla bien a la vez que aprenden a seguir el ritmo de la música, a expresar emociones a través del cuerpo y despertar su creatividad en la vida a través de la risa y el juego. Si te apetece bailar sin roles prefijados y probar los bailes latinos... ¡este es tu taller, no te lo pierdas!
- Sábado 23: Movimiento de caderas - Danza Oriental. Bajo el nombre de sacude alma y cuerpo he querido agrupar diferentes disciplinas que ayudan a entrenar, a conocer y escuchar a nuestro cuerpo, teniendo como base la danza consciente como estilo de vida, arte del movimiento que reúne cuerpo y mente y la danza árabe, en los cuales manejo técnica y pasos básicos.

Sábados 9 y 23 de octubre de 11,00 a 12,30h.
Imprescindible inscripción previa.

MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL a cargo de M^a Jesús de Castro

Iremos aprendiendo recursos para mejorar nuestro bienestar emocional a través de las prácticas de Mindfulness, Cultivo de la Compasión y Comunicación No Violenta. Cada sesión consta de una parte de teoría, ejercicios relacionales y práctica. Los temas que cubriremos son: 1- Calmar la mente y disminuir el estrés. 2- Recuperar la confianza en mí misma y en mi propia voz. 3- Poner límites de manera firme y no-violenta. 4- Perdonar a otros y a mí misma. 5- Liberarme del peso de la incongruencia. 6- Manejo emocional y Mindfulness.

Lunes de 19,00 a 20,00h. Comienzo el 11/10/21.
Imprescindible inscripción previa.

BIODANZA

- Mañanas- Jueves de 10,30-12,30h "Movimiento y arquetipos: Bailando las diosas que habitan en nosotras" a cargo de M^a Jesús de Castro.

Biodanza es una técnica sencilla y profunda que, de manera lúdica, invita a disfrutar del momento presente y de la conexión con el grupo, utilizando como herramientas la música, el movimiento, la voz y el silencio. Como en Biodanza trabajamos con las emociones, es sencillo encontrar una analogía entre las emociones que representa cada arquetipo y un ejercicio de Biodanza. La propuesta del taller es la de bailar las fortalezas, así como lo que debe potenciar cada arquetipo, para lograr su equilibrio. El resultado es un hermoso trabajo en el que, sin palabras, descubrimos nuestro Olimpo interior, aumentando el autoconocimiento y la aceptación.

- **Tardes- Lunes de 17,00-18,30h "Entredanzadas" a cargo de Juana M^a Barrasa**

La base del taller Entredanzadas es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

La Biodanza no es un Oasis aparte, tan solo te da herramientas para poder vivir la vida más plenamente y con más matices. La sesión de Biodanza es una ceremonia de transformación mediante la Vivencia.

Imprescindible inscripción previa.

TEATRO a cargo de Silvina Rodríguez

En el taller de teatro se brindarán herramientas básicas de improvisación, clown, danza-teatro y narración oral con el objetivo de crear un trabajo grupal potenciando las individualidades dentro de un espacio lúdico y divertido.

- Grupo Nuevo: Para aquellas mujeres que no han participado en el taller años anteriores. Sesiones quincenales.
- TeaTrukas: Para aquellas mujeres que han participado anteriormente en el taller. Sesiones quincenales.

**Martes 5 de octubre a las 18,00h. Sesión inicial informativa para ambos grupos.*

Martes de forma quincenal de 18,00 a 20,00h.
Imprescindible inscripción previa.

EMPOWER KARME

Taller para activarnos físicamente, agradecer a nuestro cuerpo todo lo que hace por nosotras todos los días. Si te apetece bailar, hacer ejercicio y cuidarte... ¡Ven y lo hacemos juntas! Ven con ropa de deporte, agua y toalla.

Jueves de 11,00 a 12,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

YOGA ENTRE MUJERES

En este taller nos juntaremos para la práctica del yoga y descubriremos sus beneficios para la salud de las mujeres.

Viernes de 11,00 a 12,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

CUERPO, MOVIMIENTO Y RELAX

Mover nuestro cuerpo desde la libertad de ser nosotras mismas, el autocuidado de las emociones, y tejer vínculos entre nosotras.

Jueves de 17,00 a 18,30h. *Imprescindible inscripción previa.*

LOS DRAMAS DE NUESTRA VIDA

En este taller emplearemos distintas dinámicas corporales y dramáticas de teatro social para pensar en nuestras experiencias como mujeres y en las desigualdades de género que nos atraviesan. Buscaremos soluciones conjuntas a los conflictos de nuestro día a día. Anímate a teatralizar nuestras vidas y explorar el potencial transformador del teatro.

Viernes de 12,00 a 13,30h. Comienza el 08/10. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Fortalecimiento personal**

RELAJACIÓN EN CALMA I

Crearemos un espacio de autocuidado en el que parar y aprendiendo a identificar tensiones y utilizar algunas herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Juntas practicaremos estiramientos y diferentes técnicas de relajación.

Lunes de 11,00 a 12,00h. Comienza el 19/10/21. *Imprescindible inscripción previa.*

AUTOESTIMA: POR MI Y POR TODAS MIS COMPAÑERAS

Un encuentro semanal en el que sentirte bien contigo, mirarnos a nosotras mismas y a las demás para avanzar en el autoconocimiento. Entre todas construiremos espacio terapéutico y conectar así desde el corazón, accediendo a una percepción propia ajustada a la realidad en un entorno de sororidad.

Miércoles de 18,30 a 20,00h de octubre a enero. Comienza el 20/10/21. *Imprescindible inscripción previa.*

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS: "Menopausia y climaterio"

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 la menopausia y el climaterio.

Últimos miércoles de mes de 11,00 a 12,30h. Monográfico mensual: 27 de octubre, 24 de noviembre, 26 de enero. *Imprescindible inscripción previa.*

TENGO DERECHO A COSAS BONITAS Y RADIANTES

¡Si tienes 60 años o más, este es tu taller! Te invitamos a participar en este taller trimestral, en el que semanalmente trabajaremos distintos aspectos de nuestra vida diaria, nuestras relaciones sentimentales, familiares, sociales, así como la búsqueda de un vida activa y saludable.

Martes de 11,30 a 13,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

"SanaMente" - Taller de estimulación cognitiva y gestión del estrés

Detrás de nuestros despistes y faltas de memoria generalmente se esconden un exceso de cargas y una inadecuada gestión del tiempo y los esfuerzos.

Si te sientes identificada únete a este taller en el que, de forma lúdica, estimularemos nuestro tándem mente-cuerpo y fortaleceremos sus recursos y habilidades para sentirnos mejor en nuestro día a día.

Martes de 10,30 a 11,30h. *Imprescindible inscripción previa.*

EL AMOR DE MI VIDA... ¡SOY YO! - Taller de autocuidados y cuidado relacional

Espacio de reflexión y autocuidados en el que ahondaremos sobre los mandatos de género que recibimos las mujeres, su repercusión en nuestra vida cotidiana y cómo podemos *desaprender* lo que nos daña y *aprender* lo que nos genera bienestar.

Miércoles de 12,30 a 14,00 h. Comienzo 13 de octubre. *Imprescindible inscripción previa.*

NUESTRA SALUD EN CLAVE DE GÉNERO

En nuestro estado de salud/enfermedad influye todo lo que hacemos día a día. Las cargas de cuidados, el estrés, los malestares corporales y emocionales nos afectan de manera específica a las mujeres. Sin embargo, muchas veces son desatendidos e invisibilizados. Te invitamos a este espacio de aprendizaje, reflexión y toma de conciencia sobre nuestra salud desde una perspectiva integral y de género.

Miércoles de 11,00 a 12,30h. Comienzo 13/10. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Espacios de encuentro**

HUERTO: “Mujeres enraizadas”

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.

Miércoles de 11,30 a 12,30 horas. Comienzo 14/10. *Imprescindible inscripción previa.*

ENTRE MADRES

Compartir las experiencias mediante el acto creativo de ser madres, cuáles son los mitos impuestos por la sociedad, como hemos vivido nuestras experiencias como ser madres, cómo nos relacionamos en nuestro entorno.

Miércoles 20 de octubre de 13,00 a 14,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

“PORQUE FUERON, SOMOS Y SEREMOS”: los movimientos de las mujeres por la Igualdad

En este taller conoceremos la historia de los movimientos por la igualdad protagonizados por mujeres. Haremos un recorrido por las etapas, los hitos sociales y políticos más relevantes en distintos países y reflexionaremos sobre los logros. Anímate a aprender sobre las luchas y reivindicaciones que nos preceden, porque la historia la construimos entre todas.

Miércoles de 18,00 a 20,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

“CÍRCULO DE LECTORAS” - Taller de lectura

Tanto si eres una apasionada de los libros como si quieres recuperar o estimular en ti el hábito de la lectura este es tu espacio. En él, y de la pluma de grandes mujeres escritoras de todos los tiempos y estilos, descubriremos historias con las que reflexionar sobre qué lugar ocupamos las mujeres en la Literatura y la sociedad, compartir impresiones y resignificar experiencias. Porque los libros, las letras... ¡siguen siendo nuestras!

Miércoles de 17,00 a 18,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

MI VIDA EN LA MALETA

Taller para mujeres de procesos migratorios, racializadas. Un espacio para el autocuidado, intercambio de experiencias vitales, crear lazos y creatividad, desde las historias de vida.

Taller quincenal: martes 26 de octubre 18,00 a 19,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

- **Expresión artística**

RADIO

¡Si te gusta comunicar la radio es tu medio! Espacio radiofónico hecho por mujeres donde crearemos contenido para poder hacer nuestro propio programa de radio.

Miércoles de 18,30 a 20,00 horas. Comienzo 20/10/21. *Imprescindible inscripción previa.*

¿Y YO QUÉ PINTO AQUÍ? - Taller de arteterapia

Si habitualmente te cuestionas cuál es tu lugar en el mundo, apúntate a este taller, descúbrelo y enriquéctete del proceso de autoconocimiento y empoderamiento personal y grupal que nos facilita trabajar desde la expresión artística en cualquiera de sus facetas (pintura, música, danza, collage...)
Porque pintas y mucho. ¡Participa!

Lunes 4, 11 y 25 de octubre de 12,00 a 14,00 h.
Imprescindible inscripción previa.

SANANDO EN RED: Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las Violencias Machistas

Con motivo del 25N, Día Internacional por la eliminación de las Violencias contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad se une 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.

Lunes 4, 11 y 18 de octubre de 17,00 a 19,00 h.
Imprescindible inscripción previa y dispositivo para fotografiar (móvil, cámara digital...etc.)

HILANDERAS DE RETALES a cargo de Ángeles Gómez Zurita

Espacio en el que aprender y compartir con otras mujeres la técnica del Patchwork, que consiste en la unión de piezas a través de diferentes métodos de costura. No es necesario tener experiencia previa, son suficientes las ganas de aprender y practicar.

Jueves de 18,00 a 19,30 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

**Salida al Festival de Patchwork Madrid 2021 el jueves 21/10 en el Pabellón de Convenciones de la Casa de Campo.*

PAYASAS JUNTAS Y PODEROSAS

Taller de juegos de confianza, descubrir la niña que llevas dentro, conectar con nuestras

emociones, descubrir el ser espontánea, entre nosotras reconstruir vínculos, sintiendo el placer de ser nosotras mismas.

Jueves de 18,30 a 20,00 horas. *Imprescindible inscripción previa.*

EL CANTO DE LAS MUJERES

Cantar desde la exploración, respirar y sacar la voz para unir la fuerza entre todas, encontrando una melodía común desde el canto, desinhibir la voz para ganar la fuerza grupal.

Miércoles de 11,00 a 12,00 horas.
Imprescindible inscripción previa.

"AutocuidArte" - Taller de Arteterapia

Disfruta de un espacio seguro en el que dar rienda suelta a tu creatividad y tus emociones y participa en este taller en el que a través de los diferentes lenguajes artísticos y desde el autocuidado podremos re-pensarnos, re-sentirnos y sobre todo re-crearnos.

Lunes de 17,00 a 19,00 h. Comienzo 25/10.
Imprescindible inscripción previa

PLUMAS PARA ESTAS ALAS - Taller de escritura

Te proponemos este taller de escritura creativa en el que echar a volar tu imaginación y explorar y transformar tu mundo y el que te rodea. ¿Nos lo cuentas? Contamos contigo, ¡apúntate!

Viernes 8 y 29 de octubre de 10,30 a 12,00 h.
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.

SMARTPHONES PARA SMART-FEMMES

Taller trimestral, destinado a todas aquellas mujeres que se estén iniciando en el manejo del

teléfono móvil o quieran sacarle todo el provecho posible. ¡No te lo pierdas!

Lunes de 12,00 a 13,00h. *Imprescindible inscripción previa.*

INFORMÁTICA: “Primeros Pasos”

En este taller trimestral aprenderás a manejarte en el uso del ordenador, no necesitarás tener conocimientos previos. Si no sabes o quieres mejorar sobre Windows, Word, Excel, Internet, correo electrónico, éste es tu taller. Trae tu propio portátil. También disponemos de ordenadores. ¡Consúltanos!

Martes de 16,30 a 18,00 h. *Imprescindible inscripción previa.*

Talleres de empleo: “ACTIVADAS”

Ven los MARTES a nuestro grupo de empleo y emprendimiento “Activadas” ¿Estás en búsqueda de empleo? ¿Quieres cambiar de trabajo, formarte o reciclarte? ¿Quieres emprender y no sabes por dónde empezar? Descubre que no estás sola y apúntate a nuestros talleres de este mes:

- **Taller “Las claves del CV”**
MARTES 5 y 12 de octubre
- **Taller “Preparación de la entrevista”**
MARTES 19 y 26 de octubre

Martes de 11,00 a 12,30h. *Imprescindible inscripción previa*

ASESORÍA INFORMÁTICA

Servicio de atención individual. 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 lunes de 16,00 a 17,00h. *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).

9

TRABAJO COMUNITARIO

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

Mural Colaborativo “Día Mundial de la Salud Mental”

La “Mesa de Salud” de Hortaleza propone diversas actividades con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, entre ellas un mural colaborativo, dinámicas de reflexión y punto de información sobre la red de salud mental y la red comunitaria y su labor de prevención de problemas de salud mental.

Jueves 7 de octubre de 10,30 a 13,30h. *Actividad abierta al aire libre en el Parque Alfredo Krauss.*

PUNTO E

Durante todo el curso escolar y en coordinación con otros recursos del distrito, desde el “Punto

E" acudimos a los recreos de distintos IES para sensibilizar a la población adolescente (y docente) sobre la importancia de convivir en Igualdad y de la Prevención de las Violencias.

V ENCUENTRO DE ASOCIACIONES DISTRITO DE HORTALEZA

La finalidad principal es dar a conocer las actividades, proyectos y trabajos de las asociaciones y colectivos ciudadanos del Distrito, y mejorar así el conocimiento que los vecinos y vecinas de Hortaleza tienen de su amplio tejido asociativo.

El Espacio de Igualdad participará en esta jornada a través de una mesa informativa. ¡Ven a visitarnos e informarte de todo lo que hacemos en el centro!

Sábado 2 de octubre en el Parque Alfredo Kraus de 11,00-14,00h y de 16,00-20,00h

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

Teléfono:

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/UCmZYaK WaWrf2hfwHdhwRn9A>

** 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.*