



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

*“No olvidéis jamás que bastará con una crisis política, económica o religiosa para que los derechos de las mujeres se cuestionen. Estos derechos nunca son adquiridos. Deberéis permanecer alerta durante toda vuestra vida “.*

**Simone de Beauvoir**

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa 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, especialmente, conmemoramos el Día Internacional de la Salud Mental, luchamos contra el acoso callejero y las

violencias sexuales y seguimos descubriendo nuestro poderío personal y colectivo a través del arte.

### Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas *Sanando en RED*

1

Con 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, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas.

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

**Segunda sesión: miércoles 6 de octubre de 18.30 a 20h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**





Las actividades presenciales serán con grupos reducidos acordes a las 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.

#### **StandUP. Contra el acoso callejero: ¡actúa!**

¿Alguna vez has sido víctima o testigo de acoso callejero? En este taller, en colaboración con **Fundación Mujeres**, vamos a adquirir herramientas para aprender cómo actuar e intervenir de forma segura frente al acoso callejero.

Hagamos de Madrid una ciudad segura para todas las mujeres y niñas.

**Miércoles 27 de octubre de 17 a 18h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

#### **Nuestros cuerpos no están en venta**

¿Conoces la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual? ¿Sabías que sigue existiendo esclavitud en tu ciudad? Por el **Día Europeo contra la Trata de Seres Humanos** te invitamos a conocer esta realidad e implicarnos para decir ¡Basta! Nuestros cuerpos no están en venta.

**Sábado 16 de octubre de 11 a 12.30h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

### **ENredADAS**

#### **Taller de radio ENRADIADAS**

¿Quieres **tomar la palabra**? ¿Quieres escuchar y ser escuchada? Nuestro **podcast ENRADIADAS** continúa. Construimos juntas contenidos de los que el relato no ha contado y que nosotras queremos contar y compartir. Siempre desde una **mirada de género**. ¡Escúchanos en IVOOX! con la palabra clave ENRADIADAS. Además, volvemos a compartir los estudios en Radio Almenara para que nuestro proyecto siga creciendo.

**Jueves 21 de octubre de 18 a 20h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **EN LAS CALLES**

#### **Paseos en calle de mujer: las profesiones femeninas**

Seguimos paseando, reescribiendo las huellas borradas de Madrid con historias de mujeres donde visitamos lugares emblemáticos para el desarrollo cultural, político y social de las mujeres. En esta ocasión conoceremos a las TELEFONISTAS en la Fundación Telefónica.

**Miércoles 13 de octubre de 11 a 13h.**  
**Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

#### **Renombrando las calles**

¿Te gustaría bautizar una calle de Madrid con el nombre de una mujer importante para ti? En esta ocasión os proponemos que cada una traiga al espacio esa **mujer representativa de su vida**, sea compartida y en la siguiente sesión vayamos a esa parte de la ciudad de Madrid donde fuera un lugar de vínculo para ambas.

Renombrando, simbólicamente, las calles de Madrid.

**Lunes 25 y viernes 29 de octubre de 10.30 a 12h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Escuela de asignaturas pendientes. III Edición**

Continúa la edición de la formación en teoría de género e igualdad: asignaturas que tenemos pendientes de tratar, pendientes de poner en el currículum educativo. Cada mes trabajaremos distintos contenidos buscando fomentar espacios de reflexión y debate.

La formación es "semipresencial": nos encontramos una vez al mes y seguimos conectadas a través de la plataforma Classroom. En octubre continuamos el Módulo 1: *Conceptos Generales sobre igualdad de género.*

**Jueves 14 de octubre de 18.30 a 20h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **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 11 de octubre de 12 a 14 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. Aprendo en red**

Afrontamos la brecha digital resolviendo juntas las dudas sobre nuestro smartphone. Creamos una red de dudas y aprendizajes circulares para avanzar en colectivo en nuestra autonomía.

Más libres, más autónomas, mejor en red. Nivel básico e intermedio.

**Lunes 4 y 18 de octubre de 12 a 14h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

#### **Taller de informática: Conocer Google drive**

Sentirnos cómodas y seguras en el manejo de las tecnologías es una carrera de fondo. En este taller de **seis sesiones** aprendemos a crear acercándonos a los componentes que integran un PC/ portátil para adentrarnos en el uso del google drive, donde puedes crear documento/archivos y llevarlos donde quieras.

*Para la participación en el taller será necesario disponer de un ordenador con conexión a internet.*

**Martes 5, 19 y 26 de octubre de 11 a 12.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**



### **Bloggeras: nosotras contamos**

¿Quieres proyectar tu creatividad y no sabes cómo? ¿Y no sabes dónde? Te invitamos a seguir **construyendo de manera colectiva** nuestro Blog, Mujeres: Libertas y sororidad. Una ventana donde compartir cuenta. Anímate a (ciber)caminar.

**Sábado 9 de octubre de 11 a 13h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

### **CUIDADAS Y SATISFECHAS**

#### **Yo decido sobre mi sexualidad**

¿Qué es el sexo? ¿Cómo afecta a mi felicidad? Nos reunimos una vez al mes para hablar de **mujeres, sexualidad, autoconocimiento, deseo, salud y bienestar**. ¡Esta cita no puede salir mal! Imparte **Diana Pantoja**.

**Martes 26 de octubre de 17.30 a 19h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Cantando ¡por la igualdad!**

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? Ven a pasártelo bien y aprender... Porque **¡cantando también construimos igualdad!**

**Martes 5, 19 y 26 de octubre a las 19h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **CREA tu Economía**

¿Has pensado alguna vez en emprender un negocio? ¿Te gustaría manejar mejor tus cuentas, facturas y otros gastos? Si tienes curiosidad sobre este u otros temas, te invitamos a un encuentro en colaboración con la Fundación Nantik Lum. Charlaremos sobre economía y aprenderemos

claves para aumentar nuestra salud financiera.

**Jueves 21 de octubre de 11 a 12.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Grupo psicoterapéutico**

Te ofrecemos un espacio terapéutico donde liberarnos de los malestares y construir colectivamente herramientas para la gestión emocional y el bienestar personal.

Se valorará la pertinencia de participación, previa entrevista con la psicóloga.

**Miércoles 6 y 20 de octubre de 17 a 18.30h. Grupo abierto con entrevista previa. Modalidad presencial.**

4

### **Taller de improvisación teatral: ¡expresARTE!**

¿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 7, 14 y 21 de octubre de 16.30 a 18h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Autocuidado a través del movimiento**

El cuerpo acumula tensiones y malestares, se expresa. Para dejarle estar y procurarle cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado.



Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo.

**Imparte Natalia López.**

**Grupo 1: lunes 4 y 18 de octubre de 19 a 20.15h.**

**Grupo 2: lunes 11 y 25 de octubre de 19 a 20.15h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Taller de viajes: "Mujeres en tránsito"**

Es hora de pasar de la Imaginación a la Acción. Seguimos recuperando las ganas de movernos y transitar juntas. ¿Qué has echado de menos de viajar? ¿Y si volvemos a hacerlo? ¿Qué llevarías en el equipaje de tu próximo viaje?

Participa y vuela con nosotras.

Imparte Azucena Magdaleno.

**Jueves 28 de octubre de 18 a 19.30h.**

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

### **Líderesas 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.**

**Jueves 7 de octubre de 18.30 a 20h.**

**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. Os proponemos crear una propuesta artística para compartir el 25N. Entre todas, creamos un

espacio sororo donde compartimos la artesanía y aprendemos del saber de cada una.

**Viernes 8 y 22 de octubre de 18 a 19.30h.**

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

### **APRENDIZAS**

#### **Lectoras conectadas**

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Nuestra habitación propia abre sus puertas virtuales de nuevo. Este mes comentaremos la novela "Kim Ji-young, nacida en 1982" de la autora Cho Nam-joo. **Modalidad presencial: martes 5 de octubre de 17.30 a 19h.**

**Modalidad online: sábado 2 de octubre de 11 a 12.30h.**

**Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa.**

### **TRABAJO COMUNITARIO**

#### **Participación en mesas comunitarias**

Trabajamos con el tejido asociativo del Distrito de Chamartín a través de las mesas comunitarias de infancia y familia, de juventud y adolescencia y sociosanitaria.

#### **Encuentro entre mujeres: nuestro bienestar, nuestro derecho**

Nos encontramos con las mujeres del Centro de día Pachamama para hablar, en un espacio de confianza, sobre salud mental ¡la gran olvidada! Contaremos con expertas/os de Candelita que darán luz a este derecho tan importante.

¿Te vienes?

**Viernes 15 de octubre de 17 a 19h.**

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



### **Con(vivencias) personas refugiadas**

En colaboración con la ONG Rescate Internacional, acompañamos a personas refugiadas por motivos de género para facilitar sus vivencias y convivencias en la ciudad de Madrid. Donde el reconocimiento y el buen trato se ponen en el centro.

**Jueves 28 de octubre de 18 a 19.30h. Grupo cerrado. Modalidad presencial.**

### **Cuidando a quien cuida**

Facilitamos un espacio de autocuidado a las profesionales del equipo de la ONG Rescate Internacional. Transversalizando los cuidados en el buen hacer del tejido asociativo.

Cuidando a quien cuida.

**Grupo 1: lunes 25 de 10 a 12h**

**Grupo 2: viernes 29 de 10 a 12h.**

**Modalidad presencial. Grupo cerrado.**

### **Vivir con buen trato, detectar las violencias**

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Grupo para mujeres, en colaboración con CRL Nueva Vida.

**Viernes 22 de octubre de 10 a 12h. Grupo cerrado. Modalidad online.**

### **Vivir con buen trato, detectar las violencias**

Nos encontramos mensualmente para crear un espacio colectivo en el que reaprender y mirar nuestras vivencias desde una perspectiva de género. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Grupo para mujeres, en colaboración con EASC Chamartín.

**Jueves 21 de octubre de 11 a 12.30h. Grupo cerrado. Modalidad online.**

### **Salud mental: un derecho necesario**

Te invitamos a un encuentro comunitario en la Plaza de la Prosperidad por el Día Internacional de la Salud Mental con el lema: "Salud mental un derecho necesario: Mañana puedes ser tú". ¡Participa!

**Jueves 14 de octubre de 11.30 a 14h.**

**Actividad para la población en general. Modalidad presencial.**

6

### **Caminos a la igualdad. CHAMARTÍN SE MUEVE**

El Espacio de Igualdad Nieves Torres participará junto con los diversos recursos del distrito de Chamartín en el Proyecto de desarrollo comunitario juvenil: "Chamartín se mueve" en colaboración con la Junta Municipal de Distrito. Este año volvemos a encontrarnos con más ganas que nunca, creando caminos a la igualdad. ¡Te esperamos en el Parque de Berlín!

**Sábado 2 de octubre de 17 a 20h. Actividad dirigida a jóvenes y adolescentes entre 14 y 30 años. Modalidad presencial.**

### **Punto PIC**

Desde el Punto de Información de Chamartín seguimos trabajando en Institutos y Colegios del distrito herramientas útiles para garantizar los derechos de todas las personas y vivir una vida en igualdad. Madrid Libre de Violencias: Madrid Violencia 0.

**Actividad para adolescentes.**



### 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 paternofiliales...), 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.

### HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE IGUALDAD EN EL MES DE OCTUBRE:

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

Sábados: 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

**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.**

7

*“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.

