



## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

*“Es muy común que las mujeres piensen que soportar el maltrato y la crueldad, y luego perdonar y olvidar, es una muestra de compromiso y amor. Pero cuando amamos bien, sabemos que la única respuesta sana y amorosa al abuso es alejarnos de quien nos hace daño”*

*Bell Hooks*

### 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 trabajar 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.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

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.

## ACTIVIDADES ABIERTAS

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

### CINE

#### **ESPACIO CINEFÓRUM.**

##### **Temática mensual: “Resiliencias”**

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 a las mujeres que han sido supervivientes, y que han superado situaciones traumáticas.

Os esperamos los **viernes a las 17:30 h** 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 h.**

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

#### **ESPACIO DOCUMENTAL: “Audrie y Daisy “**

Te invitamos a visionar este documental que nos relata los efectos del bullying cibernético

en dos chicas adolescentes y su dolor y sufrimiento. Este documental fue seleccionado en la sección oficial del Festival de Sundance.

**Lunes 29 de noviembre a las 18 h.**

*Imprescindible inscripción previa.*

*\*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](mailto: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 librey 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 noviembre en nuestra sala de exposiciones Audre Lorde.

- **Taller de collages impartido por las artistas**

En el marco de la exposición las artistas realizarán un taller de creación de collages en el que podrás dar rienda suelta a tu imaginación, a tus emociones y reflexiones vitales y explorar el arte del collage.

**Viernes 12 de noviembre de 17-20 h.**

*Imprescindible inscripción previa.*

### **MUESTRA DE RELATOS “Re-creadas”, de Carmen Boza, Rosa G. Camarillo y Judith Natale**

Durante el mes de noviembre te invitamos a disfrutar de la inventiva de estas tres artistas y sus relatos más intrépidos escritos en la última



edición del taller de escritura creativa del Espacio.

La exposición se podrá visitar hasta el 25 de noviembre en nuestra sala de exposiciones Maruja Mallo.

### **SANANDO EN RED: Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a la Violencia Machista**

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

Expondremos las fotografías realizadas por las participantes del taller y presentaremos el vídeo del trabajo realizado en red por todos los Espacios de Igualdad.

**Viernes 5 de noviembre a la 13h.** Imprescindible inscripción previa.

Si estás interesada en visitarlas puedes contactar con nosotras previamente para asegurar la disponibilidad de la sala. Si quieres más información llama al 915889615 o escribe a [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

## **OTROS ESPACIOS**

### **LAS KARMALEÓNICAS "Segunda Temporada". En colaboración con Radio Enlace.**

Noviembre nos traerá el primer programa de la segunda temporada de "Las Karmaleónicas" encuadrado dentro del marco del 25N: Día internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

**Lunes 22 de noviembre a las 15h en la frecuencia 107.5FM (Radio Enlace)**

Escucha nuestro programa en nuestro canal de Spotify "Las Karmaleónicas" o en la plataforma digital <https://www.ivoox.com/>.

## **ACTIVIDADES FECHAS SEÑALADAS**

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

### **25 de noviembre: DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**

*El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se celebra anualmente el 25 de noviembre para denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación.*

### **Taller: "TEJIENDO EL LATIDO DE LAS MARIPOSAS" a cargo de Lina Mesa**

Generar un espacio de encuentro en el cual las participantes partiendo desde cero, aprendan a tejer mariposas.

Tejer a ganchillo con el fin de concienciar; vinculadas al proyecto de Itziar Pratz e Isabel Gallardo, las creadoras de "El Latido de las Mariposas", en el marco del 25N.

**Martes 2, 16 y 23 de noviembre de 16:30 a 18:30 h.** Imprescindible inscripción previa.

### **AUTODEFENSA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA**

Si quieres aprender a prevenir la violencia machista, evitar que esta se produzca e incorporar herramientas y claves de defensa personal te esperamos en estas dos sesiones especiales del mes de noviembre.

**Jueves 4 y 11 de noviembre de 10:30 a 12 h.** Imprescindible inscripción previa.

### **Presentamos MALAMENTE, de Isabel Pose: un libro para entender el maltrato psicológico**

MALAMENTE es un libro de poemas que aborda el tema del maltrato psicológico desde la víctima y su entorno. Las distintas etapas por las que atraviesan, el ambiente de confusión en el que viven, cómo van perdiendo su autoestima y cómo van viendo sus fuerzas cada vez más mermaidadas.



Trata sobre su angustia, sobre su no ver que todo les sucede por ser víctimas de un maltratador que no son capaces de reconocer como tal. Con motivo del 25 de noviembre te invitamos a la presentación en la que contaremos con la autora para comprender mejor esta forma de violencia de género.

**Miércoles 17 de noviembre de 18:30 a 20 h.**  
*Imprescindible inscripción previa.*

### **COLOQUIO ONLINE: “La representación de la violencia feminicida en el teatro mexicano”**

Expondremos una genealogía y revisión conceptual de feminicidio en México y analizaremos las características del teatro mexicano que aborda el feminicidio.

Todo ello, acompañadas por Rocío Galicia Velasco. Investigadora, académica y dramaturga mexicana.

**Jueves 18 de noviembre a través de Zoom de 18 a 20 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

### **Monográfico: AMOR Y RELACIONES DE BUEN TRATO**

Te ofrecemos este espacio en el que revisaremos los modelos de amor romántico, los mitos que los envuelven y su vinculación con la violencia de género. Pensaremos en cómo construir relaciones de pareja saludables, alejadas de patrones tóxicos, de la violencia y basadas en los buenos tratos.

**Martes 23 de noviembre de 12 a 13:30 h.**  
*Imprescindible inscripción previa.*

### **Monográfico: VIOLENCIA DE GÉNERO**

¿Qué es la violencia de género? ¿Cuáles son las principales manifestaciones? En este taller abordamos los tipos de violencia de género en pareja, expareja y hacia menores.

Es un espacio de formación básica en el que aprenderemos qué es, cómo se da y cómo funciona este tipo de violencia machista desde distintos enfoques.

**Miércoles 24 de noviembre de 10:30 a 12:30 h.**  
*Imprescindible inscripción previa.*

## **ACTIVIDADES 25N**

- **PERFORMANCE 25N “NI UNA MÁS, NI UNA MENOS, LIBRES NOS QUEREMOS”**

Te invitamos a participar en la performance artística para visibilizar y recordar a las mujeres, niñas y niños que sufren violencia. Iniciaremos la actividad en el Espacio de Igualdad “Carme Chacón”, desde donde saldrá un grupo de mujeres vestidas de negro. En silencio caminaremos rumbo a la Glorieta Mar de Cristal, donde procederemos a la lectura del manifiesto contra la violencia machista y la performance artística.

**Jueves 25 de noviembre a las 12h en la puerta del Espacio de Igualdad.**

- **ESPACIO PARA EL RECUERDO DE LAS MUJERES, NIÑAS Y NIÑOS, VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA**

Te invitamos a recordar mediante un breve acto a las mujeres, niñas y niños asesinados por la violencia machista. Leeremos sus nombres y pondremos un lazo violeta o blanco con su nombre en el jardín del Espacio de Igualdad. Terminando con un minuto de silencio.

En esta ocasión contaremos con la presencia del Coro del Espacio de Igualdad “El Canto de las Mujeres”, buscando mediante la música resignificar el dolor y daño que provoca en la sociedad la violencia machista.

**Jueves 25 de noviembre a las 19h en el exterior del Espacio de Igualdad.**

**¡Ni una menos, ni una más!**

## **ESCUELA DE IGUALDAD**

Actividades dirigidas a promover la IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES, además de informar y prevenir la violencia de género.



## VII FORMACIÓN DE PROMOTORAS Y PROMOTORES DE IGUALDAD

Desde el Espacio de Igualdad llevamos a cabo una propuesta de formación integral para personas interesadas en transversalizar la perspectiva de género, en su día a día personal y profesional, abordando contenidos teórico-prácticos.

La formación se llevará a cabo del **2 de noviembre al 3 de diciembre**, de lunes a viernes y en horario de 10 a 14 h. Se realizará *entrevista de selección*.

Inscripciones e información en el 91 588 39 64 o a través de [carmechacon7@madrid.es](mailto:carmechacon7@madrid.es)

### 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 12 y 26 de noviembre de 17 a 20 h** en colaboración con [SexPsualidadES](#). No es necesaria cita previa.
- **Talleres grupales “Especial 25N, contra la Violencia Machista”:** **jueves 4 y 18 de noviembre de 18:30 a 20 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

### MASCULINIDADES IGUALITARIAS

Espacio de encuentro dirigido a hombres que quieran hablar sobre masculinidades. Es necesario combatir un modelo de masculinidad tóxico y nocivo y construir nuevos referentes para lograr una sociedad igualitaria y libre de violencia. Te invitamos a este taller en el que trataremos distintos temas como los cuidados, la corresponsabilidad, las emociones y la sexualidad.

**Taller quincenal: jueves 11 y 25 de noviembre de 18:30 a 20 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

### COMUNIKARMA: Tertulia de actualidad

¿Cómo nos cuentan los medios la actualidad? ¿Cómo tratan las cuestiones que nos afectan a las mujeres? Porque los lenguajes de los medios construyen nuestro mundo, te invitamos a nuestra propia tertulia. Ven a tomarte un café mientras hablamos y analizamos la actualidad desde una perspectiva de género.

**Todos los lunes de 11:30 a 13 h.** *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**:

- ***Bachatéate - 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!

**Sábados 13 de noviembre de 11 a 12:30 h.** *Imprescindible inscripción previa.*



## **MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL a cargo de M<sup>a</sup> 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 a 20 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

## **BIODANZA**

- **Mañanas- jueves de 10:30 a 12:30 h** “Movimiento y arquetipos: Bailando las diosas que habitan en nosotras” a cargo de M<sup>a</sup> 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 a 18:30 h** “Entredanzadas” a cargo de Juana M<sup>a</sup> 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. **2 y 23 de noviembre.**
- **TeaTrukas:** Para aquellas mujeres que han participado anteriormente en el taller. **16 y 30 de noviembre.**

**Martes de forma quincenal de 18 a 20 h.** *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 a 12 h.** *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 a 12 h.** *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 a 18:30 h.** *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 a 13:30 h.** *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 a 12 h.** *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 h de octubre a enero.** *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.**  
**24/11/21.** Monográfico mensual. *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 h.** *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 17 y 24 de noviembre de 12:30 a 14 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

### **LA SALUD DE LAS MUJERES**

En nuestro estado de salud influye todo lo que hacemos día a día, generándonos malestares específicos a las mujeres. En este taller hablaremos sobre nuestra salud corporal, emocional y sexual y tomaremos conciencia de esta desde una perspectiva integral y de género.

**Miércoles de 11 a 12:30 h.** *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, únete a este grupo de horticolitas.

**Miércoles de 11:30 a 12:30 h.** *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 17 de noviembre de 13 a 14 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

### **“PORQUE FUERON, SOMOS Y SEREMOS”: Taller de historia de las mujeres**

¿Has pensado quiénes fueron las mujeres que consiguieron nuestros derechos? ¿Te gustaría saber cómo y cuándo lo hicieron? En este espacio las conoceremos y aprenderemos sobre los hitos sociales y políticos que protagonizaron. Anímate a hacer este recorrido por los movimientos por la igualdad, porque la historia la construimos entre todas.

**Miércoles de 18:30 a 20 h.** *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 a 18:30 h.** *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.

**Martes 23 de noviembre 18 a 19:30 h.** *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 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

#### **ARTETERAPIA**

- **¿Y YO QUÉ PINTO AQUÍ?** - Si habitualmente te cuestionas cuál es tu lugar en el mundo, apúntate a este taller, descúbrelo y enríquécete 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 15, 22 y 29 de noviembre de 12 a 14 h.**

- **AutocuidArte** - 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 15, 22 y 29 de 17 a 19 h.**

*Imprescindible inscripción previa.*

#### **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 a 19:30 h.** *Imprescindible inscripción previa.*

#### **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 h.** *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 a 12 h.** *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 de 10:30 a 12 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 a 13 h.** *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 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 “Autoconcepto y autoestima”**  
MARTES 16 de noviembre
- **Taller “Descubriendo mis talentos”**  
MARTES 23 de noviembre
- **Taller “Mis logros y competencias”**  
MARTES 30 de noviembre

**Martes de 11 a 12:30 h.** *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 a 17 h.** *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](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto:  
Coworking para mujeres).

## TRABAJO COMUNITARIO

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

### **II CERTAMEN JOVEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA DE HORTALEZA CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES (25N)**

Este Certamen de creación artística para jóvenes, organizado por la Mesa de Hortaleza de la Red de mesas de Igualdad de Madrid, en colaboración con: la Unidad de Igualdad de la Junta Municipal de Hortaleza, la Unidad de Participación Ciudadana y Cooperación Público-Social de dicha Junta, Servicios Sociales del distrito, el Espacio de Igualdad Carme Chacón y la Comisión de Participación de la Infancia y Adolescencia de Hortaleza (COPIA); busca sensibilizar y concienciar sobre la violencia hacia las mujeres y contribuir a su eliminación. Tras la participación de los/as jóvenes residentes o estudiantes en Hortaleza, tendrá lugar la inauguración y exposición de las obras seleccionadas.

**Entrega de premios: viernes 26 de noviembre a las 17:30h Aforo limitado.**

La exposición se podrá visitar a partir del 29 de noviembre y durante el mes de diciembre en nuestra sala de exposiciones Maruja Mallo. Si estás interesada en visitarlas puedes pedir cita para poder disfrutar presencialmente de la misma.

Si quieres más información llama al 915889615 o escribe a [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

### **PUNTO E**

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

E” acudimos a los recreos del IES Ramón y Cajal y Adolfo Suárez para sensibilizar a la población adolescente (y docente) sobre distintas problemáticas sociales. En el marco del 25 de noviembre, las actividades se orientan a la prevención de la violencia machista.

### **“MASCULINIDADES, AMOR ROMÁNTICO Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO “**

Actividad formativa dirigida al grupo de Soledad No Deseada de Servicios Sociales de Hortaleza.

**Jueves 18 de noviembre de 10:30 a 12:30 h.  
Grupo cerrado.**

### **SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

Actividad formativa dirigida al alumnado del CEPA PABLO GUZMÁN en el distrito de Hortaleza.

**Viernes 19 de noviembre de 12:30 a 13:30 h.  
Grupo cerrado.**

### **JORNADAS PARA PROFESIONALES: “MUJERES, NIÑAS Y NIÑOS LIBRES DE VIOLENCIAS”**

Con motivo de la conmemoración del 20N (Día Mundial de la Infancia) y el 25N (Día Internacional de la eliminación de la Violencia contra la Mujer), la Comisión de Igualdad de la mesa socio comunitaria Jazmín del Distrito de Ciudad Lineal organiza unas jornadas para reflexionar de forma conjunta cómo crear espacios libres de violencias.

*Compañeras de los equipos de los Espacios de Igualdad Emilia Pardo Bazán y Carme Chacón, participarán en las mesas de experiencias.*

**Martes 30 de noviembre de 10 a 14 h en el Auditorio Carmen Laforet (C/Jazmín, 46).** Para más información contacta con nosotras.



*\* 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.*

*Muchas de las actividades han comenzado en el mes de octubre, por lo que te invitamos a contactar con nosotras para confirmarte las plazas disponibles.*

## CONTACTO

### Teléfono:

915 883 964

### Horario del Espacio de Igualdad:

De lunes a sábado, de 10 a 14 h y de 16:30 a 20:30h.

Para más información contacta con nosotras presencialmente, en el teléfono 915 883 964 o a través del correo electrónico [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

### ¡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/UCmZYaKWaWrf2hfwHdhwRn9A>