



## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

*“Por un mundo donde seamos  
socialmente iguales, humanamente  
diferentes y totalmente libres.”*

**Rosa de Luxemburgo**

### 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.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD.

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 conmemoramos el 25N desmontando los mitos de la violencia de género, a través de una exposición fotográfica, un mural creativo, un espacio de encuentro con la abogada y mucho más.

**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.

#### **Encuentro con profesionales: mujeres diversas, libres de violencia machista**

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, os damos la bienvenida al primer **encuentro interprofesional para abordar y dar visibilidad a la violencia machista desde un enfoque interseccional**. Tendremos el placer de contar con la participación de: **Alejandra Acosta**, responsable de campañas de sensibilización y prevención contra la **trata de personas** en *Diaconia*, que dará luz a la violencia que sufren las mujeres y niñas víctimas de trata con fines de explotación sexual; **María Amores Gonzalez**, psicóloga del *Equipo de Apoyo Psicosocial*

(EASC) Retiro, formadora en perspectiva de género que nos hablará sobre la violencia contra las mujeres con diagnóstico de **salud mental y trastorno mental grave**; **Miren Zuazua Ros**, psicóloga en *Imagina Más*, quien abordará la **violencia contra las mujeres LTBI**; y **Andres Molina Herrero**, técnico del Área de Igualdad y No Discriminación de *Fundación Cepaim*, que aportará la visión de las **masculinidades igualitarias** para la erradicación de la violencia machista.

La jornada será en modalidad online y para aquellas personas interesadas que no puedan conectarse ofreceremos la proyección de la jornada en el Espacio de Igualdad.

**Jueves 25 de noviembre de 10 a 14 h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa.**

#### **ArteMujer**

#### **Inauguración Exposición de fotografía: Sanando en Red**

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 transversal **“Empoderar-t”**.

A través de ella, queremos sensibilizar en las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero sobre todo, queremos dar a conocer el papel transformador y sanador de las redes de apoyo a la hora de ayudarnos a identificar, reparar y fortalecer las capacidades que toda mujer tenemos para afrontar la violencia machista.

Os invitamos a visitar esta exposición y a compartir vuestras impresiones.





**Martes 23 de noviembre de 17:30 a 19 h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Las Dibujantas: pioneras de la Ilustración**

Josefina Alix, Historiadora del Arte y comisaria de exposiciones, nos brinda su saber para iluminarnos en el descubrimiento de artistas femeninas, olvidadas o desconocidas: Las Dibujantas. El nombre proviene del I Salón de Dibujantas organizado por el *Lyceum Club* femenino en 1931, y con ese espíritu de promoción de los valores igualitarios venimos a compartir estos talleres de carácter bimensual con toda la ciudadanía.

**Martes 16 de noviembre de 17:30 a 19 h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Comentando el libro: “Desarmar la masculinidad”**

Reflexionamos sobre las masculinidades a través de la lectura de partículas del gran ensayo “Desarmar la masculinidad” de la autora Beatriz Ranea Triviño, socióloga experta en género.

**Sábado 13 de noviembre de 18 a 19:30 h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **ENredADAS**

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

¿Quieres **tomar la palabra**? Nuestro **podcast ENRADIADAS** continúa. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir. Siempre desde una **mirada de género**. ¡Escúchanos en IVOOX! con la palabra clave

ENRADIADAS. En noviembre, volvemos a los estudios en Radio Almenara. *Especial 25N*: mujeres en Afganistán.

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

### **Desmontando los mitos de la violencia machista. Contra los bulos: los datos**

En este taller recorreremos por distintas claves para desmontar los bulos que circulan por las redes sociales y la sociedad sobre la violencia machista. Para ello, daremos marcos y herramientas para conocer con datos la realidad y desmitificar las *fake news*.

**Miércoles 17 de noviembre de 12 a 13:30h.**  
**Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Presentación del libro: “Diario de una mujer de aire”**

“**Diario de una mujer de aire**” es un poemario que narra en primera persona las experiencias del maltrato y la violencia de género. Te invitamos a este encuentro donde conoceremos el libro de la mano y voz de su autora. *Especial 25N*.

Si quieres leerlo, puedes encontrar un ejemplar en la librería del Espacio de Igualdad.

**Viernes 19 de noviembre de 16:30 a 18 h.**  
**Actividad para la población en general.**  
**Modalidad pendiente de confirmar.**

### **¡Basta ya!**

¿Tienes dudas de lo que es la violencia de género? ¿La sufre alguien que conoces? ¿Qué tipos de maltrato existen? ¿Cómo es el procedimiento judicial? ¿Qué puedo hacer? En este taller obtendrás información básica y tendrás la oportunidad de hacer consultas a la



abogada. Especial 25N.

**Miércoles 24 de 12 a 13:30h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Escuela de asignaturas pendientes.**

#### **III Edición**

Continúa la edición de la **formación en teoría de género e igualdad**. 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 noviembre continuamos el Módulo 1: *Conceptos Generales sobre igualdad de género. Bloque 1.3. Educar en Igualdad.*

**Jueves 11 de noviembre de 18:30 a 20 h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción.**

### **EN LAS CALLES**

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

Seguimos paseando, reescribiendo las huellas borradas de Madrid con historias de mujeres. Visitamos lugares emblemáticos para el desarrollo cultural, político y social de las mujeres. En esta ocasión conoceremos el oficio de las CIGARRERAS en la antigua Fábrica de Tabacos (actualmente cerrada).

**Miércoles 10 de noviembre de 11 a 13 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.**

#### **Tertulia con tu abogada**

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. Consulta cualquier tema jurídico a la abogada e intercambiar experiencias con las asistentes. Mis derechos son **derechos de todas**. En este encuentro trataremos la **violencia sexual** en un **especial 25N**.

**Lunes 15 de noviembre de 12 a 14 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción. Modalidad presencial.**

### **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**

Continuamos afrontando 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 8 y 22 de noviembre de 12:30 a 14 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

#### **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. Anímate a (ciber) caminar.  
**Sábado 13 de noviembre de 11 a 13 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad online.**

**Taller de informática: Conocer Google drive**  
Sentirnos cómodas y seguras en el manejo de las tecnologías es una carrera de fondo. En este taller continuamos acercándonos a los componentes que integran un PC/ portátil para adentrarnos en estas tres sesiones en el uso del *google drive*, donde puedes crear documento/archivos y llevarlos y compartirlos donde quieras. Especial 25N  
**Martes 16, 23 y 30 de noviembre de 11 a 12:30 h. 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! En colaboración con la Federación de Planificación Familiar (FPFE).  
**Martes 30 de noviembre de 17:30 a 19 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Arteterapia**

¿Quieres mejorar tu bienestar biopsicosocial a través del arte? Descubre la capacidad de comunicación que tienes a través de la creación artística... y también de reflexión y cambio.  
**Jueves 4, 11 y 18 de noviembre de 16:30 a 18 h. 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 2, 16, 23 y 30 de noviembre a las 19 h. 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 3 y 17 de noviembre de 17 a 18:30h. Grupo semi abierto. 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 1 y 15 de noviembre de 19 a 20:15h.**  
**Grupo 2: lunes 8 y 22 de noviembre de 19 a 20:15h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Taller de viajes: “Mujeres en tránsito”**

#### **SALIDA A LA NATURALEZA**

Es hora de pasar de la Imaginación a la Acción. Recuperamos las ganas de movernos y transitar juntas. ¿Te gustaría salir a la naturaleza? ¿Volvemos a viajar? Nuestro entorno ofrece muchas oportunidades. Participa y vuela con nosotras.





Imparte Azucena Magdaleno.

**Fecha pendiente de confirmar. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Mujeres participativas: construyendo entre mujeres**

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, potenciar los liderazgos y **hacer este espacio cada vez más de todas.**

**Jueves 4 de noviembre 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.** Especial 25N.

**Viernes 5 y 19 de noviembre de 18 a 19.30h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.**

### **Arterasanas unidas frente a la violencia machista**

En el marco del 25N, nos unimos para mostrar el trabajo colectivo y sororo que las mujeres artesanas han venido construyendo, en el que a través del arte y creatividad homenajeamos a las víctimas de la violencia machista.

**Jueves 25 de noviembre 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, especial 25N, comentaremos la novela "Cometierra" de Dolores Reyes y conoceremos de la mano de sus personajes una relación de violencia de género. **Modalidad presencial: martes 2 de noviembre de 17:30 a 19 h.**

**Modalidad online/presencial: sábado 6 de noviembre de 11 a 12:30 h.**

**Actividad para mujeres. Necesaria inscripción.**

### **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.

#### **Vístete de violeta**

En colaboración con el **Programa de Apoyo a la Autonomía de Personas con Discapacidad de Chamartín**, facilitamos un espacio de buentrato en el marco del 25N donde realizaremos talleres para que nuestras relaciones sean saludables y nuestro bienestar esté en el centro.

**Viernes 26 de noviembre de 17 a 20 h. Grupo cerrado. 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.

**Lunes 8 de noviembre de 10 a 11 h. 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.

**Fecha pendiente de confirmar.**

**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. *Especial 25N: prevención de la violencia sexual.*

**Viernes 19 de noviembre de 10 a 12 h. 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. *Especial 25N: prevención de la violencia sexual.*

Grupo para mujeres, en colaboración con EASC Chamartín.

**Miércoles 17 de noviembre de 16:30 a 18 h. Grupo cerrado. Modalidad online.**

### **Punto PIC. Madrid Violencia 0.**

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.

En noviembre, trabajamos la prevención de la violencia machista en el marco del 25N.

**Jueves 4 de noviembre en IES Santamarca.**

**Jueves 25 de noviembre en IES Ramiro de M.**

**Actividad para adolescentes.**

HORARIO DE APERTURA DEL ESPACIO DE IGUALDAD EN EL MES DE NOVIEMBRE:

De lunes a viernes: 10 a 14 h y de 16:30 a 20:30 h. y Sábados: 10 a 14 h y de 16 a 20 h.

*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.*

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

*“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.