



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“No puedo negar que mi discapacidad visual me ha hecho ver el mundo mucho más allá de lo que imaginaba antes.”

Angela Carolina Poeta (poeta y escritora chilena con discapacidad visual)

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.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad termina 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: "Mujeres diversas con capacidades diversas"

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 con capacidades diversas debido al Día Internacional de las personas con Discapacidad.

Os esperamos los **viernes 3, 10 y 17 de diciembre a las 17:30 h** para el visionado de la película y posterior debate. **Actividad abierta al público general.*

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 4, 11 y 18 de diciembre a las 18 h.** **Actividad abierta al público general.*

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

ESPACIO DOCUMENTAL: "NASRIN"

Con ocasión de la celebración del Día Internacional de los Derechos Humanos, te invitamos a conocer la vida y obra de **NASRIN SOTOUDEH**, abogada y activista iraní condenada a 38 años de prisión y a 148 latigazos por defender los derechos de las mujeres, niñas y niños iraníes.

Lunes 20 de diciembre a las 18 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad abierta al público general. *El documental propuesto se encuentra en la base documental de RTVE.*

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

EXPOSICIONES

"AdmirARTE": Exposición Fundación Esfera

Esta exposición es resultado de un movimiento que surge con fuerza desde la post-pandemia, ante la imparable necesidad de expresar a través de la expresión plástica (acuarelas, acrílicos sobre lienzo y técnicas mixtas: collage y bajorrelieve). Es una muestra con una tendencia abstracta, surrealista y cubista. El grupo de Arteterapia de Esfera promueve la igualdad de las mujeres, haciéndose visible en obras interpretadas también por hombres, en múltiples facetas que en la exposición están reflejadas en la mirada de más de 20 artistas contemporáneas/os.

Inauguración de la exposición con una visita guiada el viernes 10 de diciembre a las 18 h.

*Imprescindible inscripción previa. *Actividad abierta al público general.*

La exposición se podrá visitar durante los meses de **diciembre y enero** en nuestra sala de exposiciones Audre Lorde.

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





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, en este y los demás grupos, y presentaremos el vídeo del trabajo realizado en red por todos los Espacios de Igualdad.

Exposición abierta al público durante el mes de diciembre en horario de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30 h.

OTROS ESPACIOS

LAS KARMALEÓNICAS

"Segunda Temporada". En colaboración con Radio Enlace.

Esta temporada nuestros programas serán cuatrimestrales dentro del marco de días relevantes como el 25N, el 8M o el 28J.

Ya puedes escuchar nuestro primer programa de la temporada enmarcado en el Día Internacional por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

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

CONCIERTO DE FIN DE AÑO. EMM María Rodrigo.

Concierto de alumnos/as de coro infantil y coro de adultos/as de la Escuela Municipal de Música "María Rodrigo" del distrito de Chamartín.

Jueves 16 de diciembre a las 17:30h en el Espacio de Igualdad Carme Chacón. *Aforo limitado, imprescindible inscripción. *Actividad abierta al público general.*

ACTIVIDADES FECHAS SEÑALADAS

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

3 de diciembre: DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El Día Internacional de las personas con Discapacidad fue declarado en 1992 con el objetivo de promover los derechos y el bienestar de estas en todos los ámbitos de la sociedad, así como de concienciar y sensibilizar sobre sus realidades en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural.

Mesa de experiencias: Mujeres y Capacidades Diversas

Con motivo de esta fecha señalada, realizamos una mesa de experiencias, en la que mujeres con capacidades diversas de distintas entidades como Fundación Esfera, APROCOR y Adisli, conversarán sobre sus realidades y cómo se encuentran atravesadas por la intersección género-diversidad. Este encuentro en primera persona tiene como objetivo concienciar sobre estas desigualdades y visibilizar las necesidades específicas.

Martes 14 de diciembre de 10 a 12 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad abierta al público general.*

6 de diciembre: DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

Se conmemora la celebración del referéndum de 1978 en el que el pueblo español aprobó, por amplia mayoría, la actual Constitución, siendo publicada en el Boletín Oficial del Estado el 29 de diciembre del mismo año, entrando en vigor el mismo día de su publicación.

DESAYUNANDO CON LA CONSTITUCIÓN

Te invitamos a un coloquio en el que conversaremos sobre lo que significa en nuestra vida diaria la Constitución Española, como ciudadanas de pleno derecho, recordaremos su historia; y aprovechando la celebración del Día Internacional de los Derechos Humanos, aprenderemos cómo se vincula la Constitución con los Derechos Humanos.

Viernes 3 de diciembre a las 12 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*



18 de diciembre: DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MIGRANTES

La Asamblea General de la ONU, ante el aumento de los flujos migratorios en el mundo, proclamó el Día Internacional del Migrante a celebrar el 18 de diciembre. En 2016 hubo un paso importante para la migración ya que la Asamblea General aprobó un conjunto de medidas que se concretaron en la Declaración de Nueva York sobre Refugiados y Migrantes. Esta declaración reconoce la labor positiva de los migrantes y se compromete a proteger su seguridad, dignidad, libertad y derechos humanos de los migrantes.

ENCUENTRO DE SABERES Y EXPERIENCIAS SOBRE MUJERES MIGRADAS

Tertulia de experiencias y saberes sobre las mujeres que han vivido procesos migratorios.

Martes 21 de diciembre de 18 a 19:30 h.
Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.

MUESTRA DE EXPERIENCIAS EN TORNO A LA NAVIDAD

En Hortaleza la Navidad trae de la mano el invierno y queremos contrarrestar su frío al calor de la multiculturalidad.

¿Cómo se vive aquí la Navidad? ¿Y cómo se vive en otras partes del mundo? ¿El clima es más gélido? ¿La gente va en sandalias? ¿Cuáles son sus tradiciones?

Nos encantaría que compartieras con todas nosotras de forma escrita cómo eran tus Navidades en tu infancia.

¿Dónde vivías? ¿La celebrabas? ¿Cómo? ¿Con quién? ¿Quién se encargaba de los preparativos? ¿Cómo te sentías? Todo lo que se te ocurra relatarnos.

Anímate y cuéntanos tu experiencia. Porque tu historia cuenta.

La esperamos en carmechacon2@madrid.es (indicando en el asunto "Escritos de Navidad") o tráela personalmente al Espacio **antes del 15 de diciembre**. ¡Gracias!

*Los escritos serán expuestos a partir del 18 de diciembre en el Espacio de Igualdad. *Actividad dirigida a mujeres.

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

HOMBRE POR LA IGUALDAD

Espacio de encuentro dirigido a hombres que quieran hablar sobre masculinidades diversas e igualitarias. 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 9 de diciembre 18:30 a 20 h. Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a hombres adultos.

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 10 y 17 de diciembre de 17 a 20 h** en colaboración con SexPsualidadES. *No es necesaria cita previa.*
- **Talleres grupales: jueves 2 y 16 de diciembre de 18:30 a 20 h.**
Imprescindible inscripción previa.

**Actividad abierta al público general de hasta 29 años.*

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.

Lunes 27 de diciembre de 11:30 a 13 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

¿Y DESPUES DE CUMPLIR LOS 60 QUÉ?

Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer que desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años. Para ello te invitamos a participar en una actividad en la que lo que nos interesa es conocer tu historia y tu opinión para que salga a la luz esta realidad. Si tienes más de 60 años y ganas de que se escuchen tus ideas y propuestas, participa en esta actividad y cuéntanos tu visión sobre las principales desigualdades que viven diariamente las mujeres mayores de 60 años del distrito de Hortaleza.

Martes 14 de diciembre de 11:30 a 13:30 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

DECORA TUS FIESTAS CON IGUALDAD

Con motivo de las fiestas navideñas te proponemos un espacio en el que realizar tu propia decoración (guirnaldas, adornos,

felicitaciones, etc.) para unas navidades igualitarias y en equidad.

Viernes 24 y 31 de diciembre de 11 a 13 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a público general.*

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**:

- Sacude alma y cuerpo "Danzas del mundo"

En este taller realizaremos un acercamiento a la danza consciente en donde meditaremos en movimiento y dejaremos ser libre nuestro cuerpo, con la improvisación y la expresión de emociones. Teniendo como base pasos básicos de diferentes ritmos del mundo. ¿Te animas a participar del movimiento creativo?

Sábado 18 de diciembre de 11 a 12:30 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 13 y 20 de diciembre de 19 a 20 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

BIODANZA

- **Mañanas- jueves de 10:30 a 12:30 h**
“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. **Jueves 2, 9 y 16 de diciembre.**

- **Tardes- lunes de 17 a 18:30 h**
“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. **Lunes 13 y 20 de diciembre.**

*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

- **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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

“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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 *aprehender* lo que nos genera bienestar.

Miércoles de 12:30 a 14 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

- **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 horticultoras.

Miércoles de 11:30 a 12:30 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 15 de diciembre de 13 a 14 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

“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. *Actividad dirigida a mujeres.*



“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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 17 y 21 de diciembre 18 a 19:30 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

“¡Nos vamos de paseo!”: las mujeres de Malasaña (salida interespacial por el centro de Madrid)

Anímate a venirte de paseo con nosotras por el barrio de Malasaña mientras buscamos en sus calles la huella de algunas de las mujeres que cambiaron la historia y sus relaciones con el barrio.

El punto de encuentro será en la Plaza del Dos de Mayo (escultura central) a las 11:00 horas.

Jueves 16 de diciembre de 11 a 13:30 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

FIN DE AÑO (JUNTAS) EN EL KARME

Os invitamos a nuestra fiesta de fin de año, como ya es tradición, donde podremos conocer mejor qué se ha hecho en el Espacio en 2021. Compartiremos experiencias, tendremos unos premios muy especiales, disfrutaremos de una lotería Karmaleónica y por supuesto daremos las campanadas.

¡No te lo puedes perder!

Miércoles 22 de diciembre a partir de las 17 h. *Hasta llenar aforo. *Actividad dirigida a mujeres.*

- **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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 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 de 17 a 19 h.

*Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*



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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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 “La Autocandidatura”**
MARTES 14 de diciembre
- **Taller “La Red de Contactos”**
MARTES 21 de diciembre

Martes de 11 a 12:30 h. *Imprescindible inscripción previa. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*

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. *Actividad dirigida a mujeres.*



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).

TRABAJO COMUNITARIO

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

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

Durante el mes de diciembre podrás visitar la exposición de las obras artísticas seleccionadas del 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). Ven a visitar esta muestra colectiva que busca sensibilizar y concienciar sobre la violencia hacia las mujeres y contribuir a su eliminación.

Visita de la exposición: La exposición se podrá visitar durante todo el mes 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

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. El mes de diciembre lo dedicaremos a la familia.

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO CON LA ASOCIACIÓN LA TORRE

Actividad formativa para la sensibilización y prevención de la violencia de género para las familias usuarias de la asociación.

Miércoles 1 de diciembre a las 17h. Grupo cerrado.

FORMACIONES A ALUMNADO DEL CEIP LUIS CERNUDA DE HORTALEZA

Durante el mes de diciembre realizaremos diversas formaciones a alumnado de 1º y 2º de primaria sobre igualdad, estereotipos de género y coeducación.

Lunes 20 de diciembre. Grupo Cerrado Imprescindible inscripción previa

FORMACIONES A ALUMNADO DEL I.E.S. ROSA CHACEL

Formación en prevención de violencia machista a alumnado de distintas ramas académicas del IES Rosa Chacel del Distrito de Hortaleza.

Jueves 16 de diciembre. Grupo Cerrado Imprescindible inscripción previa

¡YA TENEMOS ÁREA DE COMPOSTAJE EN EL ESPACIO DE IGUALDAD! – ASOCIACIÓN COMPOSTAJE COMUNITARIO DE HORTALEZA

¿Qué es un área de compostaje? ¿Qué es compostar? ¿Quiénes compostan? ¿Por qué y

para qué compostar? ¿Qué beneficios consigo?
¿Qué es el residuo cero?

El medioambiente nos necesita; reeducarnos y hacer nuestro entorno y ciudades más saludables, reconectarnos con la naturaleza y proteger los ciclos de vida necesita de todas las personas y nosotras necesitamos de ellos. En Hortaleza muchas vecinas hemos empezado hace ya más de cuatro años este camino, en otros puntos del distrito.

En esta charla- taller, os mostraremos cómo lo estamos haciendo en Hortaleza y os invitaremos a acompañarnos. Nos encantaría, a su vez, recoger cuáles son vuestras inquietudes al respecto.

Sábado 18 de diciembre de 11:30 a 13 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Abierto al público general.*

ACTIVIDAD RED ARTEMISA-INTERVENCIÓN MUJERES GITANAS

Actividad para la sensibilización, conocimiento e información en la intervención con mujeres de población gitana. Dirigido a profesionales o personas interesadas en el distrito de Hortaleza.

Lunes 13 de diciembre de 10 a 12 h.
*Imprescindible inscripción previa. *Actividad abierta al público general.*

*** 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 confirmar 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

¡Síguenos en Redes!

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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