



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“Me gustan las gentes que ven la vida con ojos distintos de los demás, que consideran las cosas de otro modo que la mayoría”.

Nada

Carmen Laforet (Escritora española ganadora del Premio Nadal por la novela Nada, publicada en 1944)

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 inició en el mes de septiembre una nueva temática cuatrimestral que durará hasta el mes de diciembre bajo el lema “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 violencia de género.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres y el Día Mundial de la Salud Mental.

Traemos una programación en la que aumentamos la oferta de talleres presenciales en combinación con algunos que se realizarán de forma virtual a través de diferentes plataformas de comunicación. Si te resulta difícil el manejo de estas herramientas, llámanos o pide una asesoría informática y descubrirás que es más fácil de lo que creías.

Para participar en las actividades es indispensable hacer una inscripción previa escribiendo un correo a vicalvaro2@madrid.es o llamando al 91 760 19 35.

¡OS ESPERAMOS!

¡FIESTA V ANIVERSARIO ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES!

¡CELEBRAMOS ANIVERSARIO Y NOS DESPEDIMOS DEL 2021!

El Espacio de Igualdad Gloria Fuertes se hace mayor, cumple 5 años en el barrio de Vicalvaro y queremos celebrarlo con todas vosotras. Este año tendremos la suerte de contar con un espectáculo de flamenco transgresor a cargo del colectivo FOLKCORP – LAB con la performance “No hay que hacer nada para que te quieran”. Una reflexión sobre el cuerpo femenino en el ámbito del Flamenco.

La fiesta será el **martes 14 de diciembre a las 17:30 h.** El aforo será limitado por lo que... ¡reserva tu plaza cuanto antes!

Actividad dirigida a toda la población.

TALLERES NUEVOS

NOS VAMOS DE PASEO INTERESPACIAL: LAS MUJERES DE MALASAÑA

En esta ocasión, nos vamos de paseo por el barrio de Malasaña mientras buscamos en sus calles las huellas de algunas de las mujeres que han cambiado la historia, también conoceremos cómo fue su relación con el barrio. Nos encontraremos el **jueves 16 de diciembre de 11 a 13:30 h. Nos encontraremos a las 11 h en la estatua central de la Plaza del Dos de Mayo.**

Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

¿Y DESPUÉS DE CUMPLIR LOS 60, QUÉ?

Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer las desigualdades a las que se enfrentan las mujeres a partir de los 60 años. Para ello, te invitamos a participar en esta actividad en la que nos interesa conocer tu historia y tu opinión para que salga a la luz esta realidad. La actividad se realizará el **martes 14 de diciembre en horario de 12 a 14 h.** Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres mayores de 60 años.

EXPOSICIONES

EXPOSICIÓN “#BORRADAS, HISTORIA DE LA FOTOGRAFÍA” DE “KLAMCA” (ELENA GONZÁLEZ TORRES)

“Borrar a las muertas para que no ocurra con las vivas”. La artista nos plantea una oportunidad única de recuperar a estas fotografías, pero también de generar una Historia de la Fotografía que incluya, valore y estudie el trabajo de las mujeres, que proteja su legado y lo difunda en el futuro como referentes femeninos de la Historia de la Fotografía. Podrás visitar la exposición durante el mes de diciembre en el Salón de Actos.

Actividad dirigida a toda la población.

TALLERES ENREDANDO

TALLER DE BIODANZA A CARGO DE CARMEN MUÑOZ

El taller de biodanza es un taller que integra el trabajo del cuerpo y se estructura en torno a cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, afectividad, creatividad, y trascendencia. El taller se realizará **los jueves en horario de 17 a 18 h.** Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

TALLER DE CHI-KUNG A CARGO DE MARISA GURUDEVÍ

El Chi-Kung para mujeres se trata de un método dinámico que sigue la anatomía y fisiología femeninas para optimizar los recursos energéticos de cada uno de los ciclos por los que pasan las mujeres. El taller se realizará **los miércoles 1 y 15 de diciembre de 12 a 13 h.** Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

TALLER CORO POR LA IGUALDAD “SONORAS Y VISIBLES” A CARGO DE MAYKA EDJO

Espacio para crear una coral de mujeres donde,

a través de la música, trabajemos la sensibilización y el empoderamiento.

La actividad se realizará **los lunes en horario de 16:30 a 18 h.** Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

GRUPO DE ESCRITORAS DE VICÁLVARO: PERSEGUIDORAS DE METÁFORAS

El grupo de Escritoras Perseguidoras de Metáforas fortalece los proyectos literarios personales y grupales. Invitando a otras a la experiencia de la escritura, como proceso de autoconocimiento, creación y sanación. Se adentra en la construcción de vínculos de sororidad y en fortalecer la autoestima. El punto de partida son algunas técnicas que activan la creatividad que todas llevamos dentro.

Las reuniones serán **los jueves de 10 a 12 h** de forma presencial y/o virtual según lo acordado por el grupo. ¡Consúltanos para solicitar información!

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

GRUPO CULTIVANDO SEMILLAS VIAJERAS: Resignificando “Lo fronterizo”

Espacio seguro y de confianza para mujeres que tienen en su historia de vida, la experiencia migratoria. El Espacio grupal facilitará el conocimiento entre todas y buscará generar estrategias colectivas, partiendo de las inquietudes y deseos de las participantes y reflexionando alrededor del género, las identidades, la raza y el colonialismo.

El taller se desarrollará con frecuencia quincenal y nos encontraremos **los miércoles 1 y 15 de diciembre de 11 a 13 h.**

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad que hayan vivido un proceso migratorio.

SEMINARIO PERMANENTE “FEMINISMOS DESCOLONIALES Y PENSAMIENTO CRÍTICO CURSO 2021-2022”

Este año el seminario está organizado conjuntamente entre los Espacios de Igualdad Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes y Carme Chacón, y tiene como objetivo reflexionar de forma teórico - práctica sobre el giro decolonial, comprendiendo los debates actuales sobre los feminismos y el antirracismo. Para el presente curso realizaremos un ciclo de estudio trimestral:

I. Octubre- diciembre: Feminismos y Antirracismo.

II. Enero- marzo: Conceptualización de la Fragilidad Blanca

III. Abril- Junio: Antigitanismo.

Nos reunimos de manera presencial y virtual, con frecuencia mensual.

La sesión del mes de diciembre será el **martes 14 de diciembre** y se realizará en horario de **17 a 19 h**. [Imprescindible inscripción y entrevista previa. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

HERSTORY: SOMOS POR QUIENES FUERON – ON LINE

Este año, realizaremos un recorrido cronológico revisando la historia de las mujeres, esa historia borrada que no se cuenta en los libros de texto. Es necesario conocer el pasado para entender el presente y para ello, nos juntaremos, para leer, descubrir, revisar, comprender y reparar.

El taller tendrá una periodicidad quincenal siendo la sesión del mes de diciembre el **martes 14 en horario de 18 a 19:30 h a través de Zoom**.

[Imprescindible inscripción previa. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

ESCUELA DE ARTE Y EMPODERAMIENTO

TALLER DE MANUALIDADES Y PINTURA “ARTE – SANAS”

Un espacio donde compartir momentos de encuentro, manualidades y donde tendremos la oportunidad de aprender distintas técnicas y nociones básicas de pintura y dibujo, como

herramientas para disfrutar y plasmar nuestras emociones y estados de ánimo.

El taller se realizará **los viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 17 a 18:30 h y tendrá una duración cuatrimestral**. [Imprescindible inscripción previa. Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

TALLER “LAS VECINAS DE VICÁLVARO LEEN Y ESCRIBEN”

Para el mes de noviembre está pendiente la elección del libro del que realizaremos la lectura compartida y posterior conversatorio. Desde el Espacio de Igualdad Gloria Fuertes se enviará a todas las participantes próximamente el libro elegido.

La actividad se llevará a cabo **los viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 11 a 13 h**. [Imprescindible inscripción previa.](#)

[Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

TALLER EMOCIÓN_ARTE: EXPRESIÓN CREATIVA Y MUJERES ARTISTAS / ONLINE

El taller está encaminado a trabajar desde la expresión personal, la identificación y el conocimiento de artistas, fundamentalmente mujeres, que, desde un punto de vista activo o pasivo, son la base del arte escondido y que aún no son visibles, ni reconocidas socialmente. Los ejes de trabajo serán las mujeres, las emociones y los lenguajes artísticos. El objetivo es que las personas, que no han tenido la oportunidad de acercarse al mundo del arte, lo hagan sin miedo a ese conocimiento académico, tan alejado de los sentimientos y las emociones. Es la posibilidad de descubrir lo terapéutico, consiguiendo así un conocimiento de una misma y una valoración del patrimonio de la humanidad, como lo es, la Historia del Arte.

El taller se realizará los **viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 17:30 a 19 h a través de Zoom**. [Imprescindible inscripción previa.](#)

[Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

SALUD Y BIENESTAR

GRUPO TERAPÉUTICO QUIÉRETE MUCHO Y BIEN

El objetivo de este grupo es permitir realizar un proceso terapéutico y de conocimiento personal de forma comunitaria para obtener herramientas que permitan aumentar nuestro bienestar personal.

Algunas de las áreas a trabajar serán: inteligencia emocional, socialización de género, prevención en violencia, autoconcepto, autoestima y autocuidados.

Es imprescindible la inscripción y realizar una entrevista de valoración previa. El grupo se desarrollará de forma continua y semanal, entre los meses de octubre a enero.

El grupo tendrá lugar **los jueves 2, 9 y 16 de diciembre en horario de 18 a 19:30 h.**

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

TALLER DE MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Aprenderemos a dejar de lado las preocupaciones del día a día para centrarnos en el momento presente. Es una forma de disfrute, llevando nuestra atención al aquí y ahora, para así cuidarnos y ser compasivas con nosotras mismas.

La actividad tendrá una duración cuatrimestral, comenzando en el mes de octubre y finalizando en el mes de enero.

El taller tendrá lugar **los viernes 3, 10 y 17 de diciembre en horario de 10 a 11 h.**

Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

GRUPO ARTETERAPÉUTICO “UN VIAJE A NOSOTRAS MISMAS”

Un espacio vivencial de autoconocimiento y crecimiento personal, utilizando el Arte como una herramienta de transformación. Una oportunidad de sumergirte en tus emociones,

necesidades, deseos, dificultades y fortalezas. Viajando por diferentes artes como la pintura, la danza, el teatro, el clown...y acercándote un poco más a ti misma.

La actividad tendrá lugar **los jueves 2, 9 y 16 de diciembre en horario de 18 a 19:45 h.**

Imprescindible inscripción previa.

Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.

TENEMOS UNA CITA: ASESORÍA JÓVEN

El Espacio de Igualdad Gloria Fuertes ofrece también en diciembre su espacio gratuito para resolver dudas y hablar sin miedos sobre relaciones, orientaciones, emociones, cómo ligar, encuentros... ¡y mucho más!

Se priorizarán las citas de mujeres de hasta 30 años. En el mes de diciembre se podrán solicitar citas para el **lunes 20 de 16 a 20 h.**

Imprescindible cita previa.

Actividad dirigida a toda la población.

POÉTICA CON GLORIA FUERTES, EN LAS REDES SOCIALES

5

Queremos compartir diariamente, a través de nuestras redes sociales, la obra y el pensamiento ético, político y poético de nuestra escritora favorita Gloria Fuertes. Te invitamos a degustar en cada desayuno sus versos.

<https://www.facebook.com/espacioigualdadgloriafuertes/>

<https://twitter.com/GloriaFuertesEI>

Actividad dirigida a toda la población.

DESARROLLO PROFESIONAL Y TICS

ESCUELA EMPRENDEDORAS: lideresas, empresarias, autónomas, sociales y comprometidas.

Con la llegada del nuevo curso, continuamos con nuestra **Escuela de Emprendedoras**. Un espacio para compartir ideas de negocio, emprendimientos, proyectos empresariales y, todo tipo, de caminos y procesos para generar nuestra autonomía económica y personal.

A la vez, la Escuela de Emprendedoras es un espacio para establecer redes de apoyo entre mujeres que piensan o han pensado alguna vez, en generar su propio empleo, favoreciendo el intercambio de experiencias exitosas y, compartiendo las dificultades que se pueden encontrar en estos procesos.

En la Escuela de Emprendedoras apostamos por la Economía social y solidaria como espacio para dar forma a nuestros proyectos en este ámbito encontramos un interesante ecosistema compuesto por empresas más sociales, economías colaborativas, empresas circulares y empresas verdes, cooperativas, sociedades laborales, empresas de iniciativa social.

Abordaremos temas como los nuevos retos de la economía, las formas de liderazgo empresarial de las mujeres, las redes de apoyo, la viabilidad de nuestras ideas, las formas de nuestras empresas, los tipos jurídicos, los trámites necesarios para emprender y todo aquello que favorezca el desarrollo de nuestras ideas emprendedoras.

Este mes puedes participar en nuestra Escuela de Emprendedoras **con una periodicidad quincenal el martes 14 de diciembre de 17 a 19 h.** [Imprescindible inscripción previa.](#)
[Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

GRUPO DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO: Hagamos nuestra agenda para buscar trabajo.

Este curso iniciamos un grupo de búsqueda activa de empleo donde abordaremos las principales barreras y obstáculos para encontrar un empleo. La búsqueda de empleo como un trabajo en sí mismo, para lo que tenemos que activar todas nuestras competencias e imaginación para posicionarnos mejor ante la búsqueda de empleo.

El currículum y la carta de motivación, como elaborarlos y mantenerlos actualizados. La formación para el empleo, cómo continuar

capacitándonos. El mercado de trabajo en nuestro tiempo y nuestro entorno. Los lugares para buscar trabajo: páginas web, empresas de trabajo temporal, servicios públicos de colocación...

El grupo se reunirá con una **periodicidad quincenal el martes 7 de diciembre de 17 a 19 h.** [Imprescindible inscripción previa.](#)
[Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

TALLER DE SMARTPHONES: SÁCALE PARTIDO A TU MÓVIL

Si quieres aprender un poco más sobre tu móvil, te esperamos en el Espacio de Igualdad **el lunes 13 de diciembre a las 12:30 h.** Y no olvides traer tu móvil. [Imprescindible inscripción previa.](#)
[Actividad dirigida a mujeres en toda su diversidad.](#)

DESARROLLO COMUNITARIO

RECURSOS COMUNITARIOS EN NUESTRO DISTRITO: Contacta con tus vecinas, vecinos

Si requieres de algún apoyo o acompañamiento relacionado con malestares de género o violencia machista, no dudes en llamarnos.

GRUPO ENTRETEJIENDO VICÁLVARO

Grupo de mujeres del distrito donde, a través del cuidado, la sororidad y el punto, se tejen redes, conversaciones, intercambios y se crean espacios de apoyo colectivo. Entre lanas y agujas se conversa. El grupo se reúne todos los **miércoles de 18 a 21 h.**

GRUPO RENACER VICÁLVARO

Grupo de mujeres donde, a través de talleres de encuentro, cuerpo, autocuidados, empoderamiento y muchos otros, se construye sororidad.

- ✓ Martes de 10 a 12 h: Taller de comunicación y cultura.
- ✓ Miércoles y viernes de 09 a 10 h: Taller de gimnasia.

- ✓ Miércoles de 10 a 12 h: Taller de corte y confección.
- ✓ Jueves de 10 a 11:30 h: Taller de bailes de salón.

Grupos cerrados.

TALLER "HOMBRES POR LA IGUALDAD"

Taller dirigido al grupo de hombres donde hablaremos de las relaciones afectivas, de cómo desmontar micromachismos, y establecer nuevas formas de relacionarnos y de construir la masculinidad. Actividad en colaboración con el Centro de Acogida Municipal Para Personas sin Hogar Juan Luis Vives.

La sesión del mes de diciembre será el **miércoles 15 a las 17 h.**

Actividad dirigida a hombres residentes del Centro de Acogida Municipal Para Personas sin Hogar Juan Luis Vives.

ASESORÍA ESPECIALIZADA

ASESORÍA INFORMÁTICA: ¡Resuelve tus dudas!

En el Espacio de Igualdad Gloria Fuertes queremos seguir facilitando la capacitación individual con las Tics. ¿Tienes dudas concretas sobre procesos que antes sabías hacer y no recuerdas? ¿Se te complica algún paso esencial ahora que tenemos comunicación telemática? Aunque es más complicado ayudarte por teléfono, ¡queremos hacer el intento!

Para conseguir tu momento de asesoría informática escribe a vicalvaro6@madrid.es y nosotras te llamaremos.

PARTICIPACIÓN EN LOS COLECTIVOS Y ENTIDADES DE TRABAJO PARTICIPATIVO DE VICÁLVARO

- Grupo de trabajo ENREDADAS
- Plataforma Infanto-juvenil de Vicálvaro
- Mesa de empleo Vicálvaro

El horario de atención individual es de lunes a viernes de 10 a 14 h y de 16 a 20 h, tanto de manera presencial como telemática (correo electrónico y

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

Para acudir a los servicios de atención individual del Espacio de Igualdad Gloria Fuertes es necesario pedir cita a través del teléfono 91 760 19 35 y el mail: vicalvaro2@madrid.es

HORARIO DE ATENCIÓN

De lunes a viernes de 10 a 14 y de 16 a 20 h.
Los viernes 24 y 31 de diciembre el Espacio de Igualdad permanecerá cerrado.

