



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“No hay barrera, cerradura, ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente.”

Virginia Woolf

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.

1

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 cerramos el año conmemorando el Día Internacional de las Personas Migrantes, conocemos la realidad de las mujeres presas y reflexionamos sobre las desigualdades de las mujeres mayores de 60 años, entre otras muchas cosas.

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.

ArteMujer

Exposición fotográfica: 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.

Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Exposición fotográfica de Judith Joy Ross

Como acción consciente de estar presentes en las salas de arte de Madrid, nos vamos a la Fundación Mapfre para conocer a la fotógrafa **Judith Joy Ross**.

Ross comenzó a fotografiar personas en su ciudad, como un modo de entender el mundo emocional de aquellos que la rodeaban. Quería retratar a "gente corriente" en lugares públicos.

Lunes, 27 de diciembre de 11:30 a 12:30 h. preparación visita en el Espacio de Igualdad.

Lunes, 27 de diciembre a las 17 h visita en la Fundación Mapfre

Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

EXPOSICIÓN PRISIONERAS

En colaboración con la Asociación de Colaboradores con las Mujeres Presas (ACOPE) os invitamos a visitar la exposición que traslada, de primera mano, las voces y el sentir de un grupo de mujeres que sueñan con una nueva vida, más allá de los muros de la cárcel. Nos

hablan de sus miedos, de sus esperanzas, de las limitaciones que tienen para conseguir sus metas, de la soledad que sienten.

Este sentir se ve reflejado en unos diseños novedosos y creativos de figuras femeninas, en los cuales se pueden leer las frases reales de las mujeres.

Una exposición que no te dejará indiferente. Puedes visitarla desde el día **7 de diciembre en adelante. Actividad para la población en general. Modalidad presencial.**

Andando y logrando: recorriendo el 2021

Como cada año, valoraremos cómo el paso por el Espacio de Igualdad nos ha ayudado a transitar este año 2021 que nos ha enfrentado a tantos desafíos. Vuestros experiencias para nosotras son muy importantes. Además, diseñaremos el camino que queremos seguir recorriendo juntas.

Lunes 20 de diciembre de 12:30 a 14 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

ENredADAS

Taller de radio ENRADIADAS

¿Quieres tomar la palabra? ¿Quieres escuchar y ser escuchada? Nuestro podcast ENRADIADAS continúa. Construimos juntas contenidos que nosotras queremos contar y compartir. Siempre desde una mirada de género. ¡Escúchanos en IVOOX! con la palabra clave ENRADIADAS. En los meses de diciembre y enero preparamos programa y contenido para el siguiente podcast en Radio Almenara.

Jueves 16 de diciembre de 18 a 20 h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Videoforum: conociendo otras realidades

Más allá de nuestro día a día, el de nuestras vecinas, nuestras amigas, nuestras madres o

nuestras hijas, hay mujeres que viven sus rutinas de una manera muy diferente. Son mujeres como tú y como yo, pero un día sus vidas cambiaron para siempre: entraron en la cárcel. A través de un breve vídeo conoceremos cómo era y cómo es su vida, sus miedos y sus proyectos de futuro.

Además, haremos un recorrido virtual por la Exposición PrisionERAS.

En el marco del Día Internacional de los Derechos Humanos te invitamos a participar en el Vídeo fórum que tenemos preparado y atrévete a conocer a otras mujeres, otras vidas, otras historias

Lunes 13 de diciembre de 18:30 a 20 h. Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad online

“Migrar y resistir”, conversatorio con la autora

En el marco del Día Internacional de las Personas Migrantes invitamos a **Mónica Parra Ràfols**, miembro de Fotomovimiento y autora del libro “Migrar y resistir”, historias del último éxodo hacia Europa. Hablaremos sobre las historias de vida de las personas migrantes y la experiencia de la autora acompañando a población refugiada desde un enfoque de derechos humanos.

Miércoles 15 de diciembre de 18:30 a 20 h. Actividad para la población en general. Modalidad online.

Videoforum: clásicos de cine en el Espacio

Retomamos las buenas costumbres. Si quieres pasar la tarde del sábado acompañada de otras mujeres y ver una peli y ponerle mirada de género, ¡anímate a venir! Eres bienvenida.

Sábado 11 de diciembre, de 17 a 19:30 h. Actividad para la población en general. Modalidad presencial.

EN LAS CALLES

Paseos en calle de mujer

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 la cárcel de adúlteras y la inclusa.

Miércoles 15 de diciembre de 11 a 12:30 h.
Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Escuela de asignaturas pendientes

III Edición

Continúa la edición de la formación en teoría de género e igualdad: asignaturas que tenemos pendientes de poner en el *currículum* educativo. Cada mes trabajamos 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 diciembre continuamos el Módulo 1: *Conceptos Generales sobre igualdad de género. Bloque 1.4. La representación de las mujeres en los medios de comunicación*

Jueves 9 de diciembre de 18:30 a 20 h.
Actividad para la población en general. Necesaria inscripción previa. Modalidad mixta presencial y online.

Tertulia con tu abogada

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. En este encuentro tendrás la oportunidad de consultar cualquier tema jurídico a la abogada e intercambiar experiencias con las asistentes. Mis derechos son derechos de todas.

Jueves 16 de diciembre de 12 a 14 h.

Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. 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

Cómo leer en la biblioteca online

En esta sesión práctica aprendemos cómo leer libros electrónicos a través de la biblioteca online. Conociendo los recursos de nuestro distrito para disfrutar de ellos y ampliar nuestras posibilidades a través de la tecnología.

Sábado 4 de diciembre de 11 a 12 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 11 de diciembre de 11 a 13 h. Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad mixta: presencial y 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 ya sabemos que no sale mal... ¡Último encuentro del proceso!

En colaboración con la Federación de Planificación Familiar (FPFE).

Martes 14 de diciembre de 17:30 a 19 h.
Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

¿Y después de cumplir los 60, qué?

Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad queremos conocer qué desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años. Para ello te invitamos a participar en una actividad donde compartiremos experiencias, historias y opiniones para que salga a la luz esta realidad.

Jueves 9 de diciembre de 11:30 a 13 h. Actividad para mujeres mayores de 60 años. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Taller de autodefensa emocional

¿Has escuchado sobre la autodefensa emocional? Aprendemos a cuidar nuestras emociones y proteger nuestra autoestima. En este taller conseguimos poner nuestra voz en el centro respetando nuestros límites, sintiéndonos seguras.

Viernes 10 de diciembre de 18 a 19:30 h.
Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Taller de improvisación teatral: ¡expresARTE!

¿Has escuchado alguna vez “no seas teatrera”? ¿Te has sentido cohibida cuando has expresado tus emociones? Continuamos con nuestro grupo de improvisación expresARTE donde creamos un espacio seguro donde romper con las barreras y disfrutar de nosotras mismas convirtiéndonos en otros personajes a través de la improvisación. ¿Te atreves?

Jueves 2, 9, 16 de diciembre 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 7, 14 y 21 de diciembre de 19 a 20:15 h.
Actividad para mujeres. 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 1 y 15 de diciembre de 17 a 18:30 h.
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 I 13 y 27 de diciembre de 12 a 13:15 h.
Grupo II 20 de diciembre de 12 a 13:15 h.
Actividad para mujeres. Necesaria inscripción previa. Modalidad presencial.

Taller de viajes: “Mujeres en tránsito”

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.

Jueves 23 de diciembre de 18 a 20 h. 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 2 de diciembre de 18:30 a 20 h. 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. Entre todas, creamos un espacio sororo donde compartimos la artesanía y aprendemos del saber de cada una: puedes venir con tu punto de cruz, mandala, tejer entre todas nos damos acogida y escucha.

Viernes 3 y 17 de diciembre 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. El último mes del año comentaremos la obra "Madre de leche y miel" de Najat el Hachmi. Puedes encontrarla en las bibliotecas públicas de Madrid.

Martes 21 de diciembre de 17:30 a 19 h. Actividad para mujeres. Modalidad presencial. Necesaria inscripción previa.

TRABAJO COMUNITARIO

Participación en mesas comunitarias

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

Aproximándonos a la Igualdad, con la Residencia San Miguel

En colaboración con Hermanas Hospitalarias, facilitamos un taller de sensibilización en igualdad entre hombres y mujeres. Para despertar conciencias y construir un mundo más justo.

Miércoles 1 de diciembre de 11 a 12:30 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.

Fecha pendiente de confirmar, 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.

Viernes 17 de diciembre de 12 a 14h. Modalidad presencial. Grupo cerrado.

Vivir con buen trato, detectar las violencias

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

Grupo para mujeres, en colaboración con CRL Nueva Vida.

Viernes 10 de diciembre de 10 a 12 h. Grupo cerrado. Modalidad presencial.

Vivir con buen trato, detectar las violencias

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

Grupo para mujeres, en colaboración con EASC Chamartín.

Miércoles 22 de diciembre de 16:30 a 18 h. Grupo cerrado. Modalidad presencial.

Hombres contra la violencia machista

¿Cómo resuena a los hombres el 25 N? ¿Qué actitud tomamos frente la violencia machista? Sin duda, no les deja indiferentes. Por eso, proponemos este espacio para repensar con otros hombres. Avanzando juntos para vivir una vida sin violencia.

Grupo para hombres, en colaboración con CRL Nueva Vida.

Miércoles 1 de diciembre. Grupo cerrado. Modalidad presencial.

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.

Jueves 9 de diciembre de 10:30 a 12 h en Colegio Corazón Inmaculado. Actividad para adolescentes.

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

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

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

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.

“Conocer el Espacio de Igualdad es lo mejor que me ha pasado desde que he llegado a este país.” Mujer que da vida al Espacio de Igualdad Nieves Torres.