



Espacio de Igualdad

CARME CHACÓN

## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

«El trabajo doméstico no es un trabajo por amor, hay que desnaturalizarlo»

**Silvia Federici.** Escritora y profesora feminista.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con capacidades diversas.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

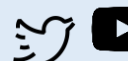
Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 588 39 64 / 91 588 96 15

**Correo electrónico:** [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

**Presencialmente:** calle Matapozuelos, 2 (metro Esperanza)





## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

¡Comienza la programación de verano! En los meses de julio a septiembre realizamos actividades especiales pensando en la temporada estival. Todas las actividades que comienzan este mes son nuevas y por tanto hay plazas disponibles en todos los grupos. No pierdas la oportunidad y ven a combatir las altas temperaturas con nosotras.

2

## ACTIVIDADES GRUPALES

**Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.**





## CICLOS DE CINE

### Espacio Cinefórum: “Martes de cine de verano”

Te invitamos a este espacio 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. Coloquio con palomitas.

Martes 12: *Thelma y Louise*

Martes 19: *Kiki, el amor se hace*

*\*Los títulos pueden variar en función de la disponibilidad. La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

*Inscripción previa.*

**Dirigido a toda la población**

**Martes 12, 19 y 26 de julio a las 17:30h**

3

## EXPOSICIONES

### Exposición “Ref(her)ents” de FUNDACIÓN TRIÁNGULO

Una exposición con perspectiva interseccional de mujeres no heterosexuales que han contribuido a la visibilidad desde múltiples áreas.

**Dirigido a toda la población**

**Del 15 de junio al 30 de septiembre en horario de apertura del centro**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### Economía Feminista IV: “Cadenas de cuidado”. Día Internacional del Trabajo Doméstico

Con ocasión del Día Internacional del Trabajo Doméstico que se conmemora el **22 de julio**, queremos hablar de las cadenas globales de cuidados como un ejemplo de la feminización de las migraciones en este mundo globalizado y como la muestra que las mujeres del mundo se conectan transnacionalmente para sostener la vida mediante las cadenas de cuidado.



### Dirigido a población general

Lunes 18 de julio a las 18h

## Cinefórum. Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente o Mujer Afro

Con motivo del Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente del **25 de julio** disfrutaremos de la película "Figuras ocultas"

Una historia real nunca antes contada de Katherine G. Johnson, Dorothy Vaughan y Mary Jackson, tres brillantes mujeres científicas afroamericanas que trabajaron en la NASA a comienzos de los años setenta, en plena carrera espacial y en la lucha por los derechos civiles de la comunidad negra estadounidense.

### Dirigido a toda la población

Martes 26 de julio de 17.30h

## Día de la Gran Redada o SAMUDARIPEN

El próximo día **2 de agosto** se cumplen 75 años de la fatídica tarde-noche del 2 de agosto de 1944, en la que entre 4.200 y 4.400 personas gitanas de todas las edades fueron cruelmente asesinadas en las cámaras de gas.

Por este motivo, difundiremos distintos recursos y propuestas a favor del pueblo gitano a través de nuestras redes, denunciando la violencia sufrida y también poniendo en valor sus aportaciones culturales y sociales.

Sábado 30 de julio

## ENCUENTROS

### ¡¡Nos vamos de *piscineo*!!

Trae tu bañador y disfrutemos de una mañana en la piscina, para nuestro autocuidado y el disfrute con las amigas, ¿Te apuntas? Inscripción previa

### Dirigido a mujeres

Lunes 18 de julio a las 11h

## Desayuna con Karma

Por fin podemos disfrutar sin restricciones de los espacios compartidos en el Espacio. Vuelve a nuestra cocina para degustar con calma un saludable desayuno mientras conversamos acerca de la actualidad y las necesidades de las mujeres en su cotidianidad, sus malestares y logros.



**Dirigido a mujeres**

**Lunes 4 y 11 de julio de 11 a 12,30h.**

**Caminando por Madrid. Ciudad amigable.**

**Un paseo por la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España**

¿Te sientes sola? ¿Te apetece un paseo en buena compañía?

Únete al grupo y juntas recorreremos un pedazo de la historia del cine de España.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 22 de julio a las 9:30h**

**A las 9:30 juntas saldremos desde el Espacio de Igualdad rumbo a la Academia del Cine**

**ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA**

5

**Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

**Espacio mensual para el recuerdo de las mujeres, niñas y niños, víctimas de violencia machista**

Te invitamos el último jueves de cada mes a recordar mediante un breve acto a las mujeres, niños y niñas asesinadas por violencia machista. Leeremos el nombre de cada una de las víctimas de cada mes y pondremos un lazo violeta o blanco con su nombre en el jardín del Espacio de Igualdad, finalizando con un minuto de silencio.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 28 de julio a las 19h**

**Relaciones de pareja en construcción**

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

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 20 y 27 de julio de 18 a 20h**

**Espacio de Igualdad  
CARME CHACÓN**

**Calle Matapozuelos, 2  
Distrito de Hortaleza**

**☎ 91 588 96 15**

[carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

**Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.**

### BIENESTAR FÍSICO:

#### Mi cuerpo en movimiento

Mover nuestro cuerpo desde la libertad de ser nosotras mismas, el autocuidado de las emociones, y tejer vínculos entre nosotras.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo mañanas: martes de 11 a 12:30h**

**Grupo tardes: jueves de 17 a 18:30h**

6

#### Siento y me escucho

Un espacio para reflexionar juntas sobre nuestro autocuidado y relajarnos.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 16, 23 y 30 de julio de 12 a 13:30h**

### BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

#### Verano En Calma

Crearemos un espacio de autocuidado en el que parar y aprender a identificar tensiones y utilizar algunas herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Juntas practicaremos estiramientos y diferentes técnicas de relajación.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 11 y 18 de julio de 11 a 12h**





## Mujeres Enraizadas

En colaboración con *UDC Hortaleza-Asociación Progestión*, continuamos trabajando nuestro huerto urbano. Si quieres disfrutar junto con otras mujeres de generar y hacer crecer este espacio natural, únete a este grupo de horticolitas.

### Dirigido a mujeres

**Durante este mes podrás venir de lunes a viernes de 10h a 14h y de 16h a 19.30h para ayudarnos a mantener la huerta.**

## Introducción al Mindfulness

En el marco de una sociedad en la que los cuidados recaen en su mayor parte en las mujeres, te invitamos a darte un tiempo y un espacio para ti. Practicaremos el autocuidado a través del mindfulness. Se trata de conectarnos con atención plena al momento presente y, con conciencia, avanzar en nuestro bienestar, capacidad de autorregularnos y relajarnos.

### Dirigido a mujeres

**Jueves 14 y 21 de julio de 11 a 12h**

## Relajo estival

El verano suele relacionarse con vacaciones, descanso, diversión... ¿para todas? Por desgracia no. Para algunas mujeres el exceso de cargas laborales, familiares y de otros tipos se multiplica, si eres una de ellas y no quieres que el estrés te abrume, ojalá encuentres el hueco para venirte a estas sesiones de relajación ¡Tómate un respiro!

### Dirigido a mujeres

**Lunes 4 y 11 de julio de 18 a 19,30h**

## ¡Pero qué frescas!

Vente al Espacio a disfrutar con otras mujeres de unas refrescantes limonadas mientras jugamos, compartimos, reímos y estimulamos nuestras mentes al fresquito de nuestro jardín. ¿Te apuntas?

### Dirigido a mujeres

**Martes 5 y 12 de julio de 18 a 19,30h**

## Las diosas que hay en ti

Dentro de cada una de nosotras conviven diversas energías que nos mueven y a las que es importante prestar atención para vivir en la mayor plenitud posible. Reconecta con tu bienestar a través de la



visualización y explorando los arquetipos que representan las diosas de diferentes culturas de la historia.

### Dirigido a mujeres

**Miércoles 6 y 13 de julio de 12 a 13,30h.**

## ¡Ay, qué risa, tía Felisa!

La risa es de las mejores terapias, más económicas y accesibles de que disponemos para mejorar nuestro día a día. Eleva nuestra autoestima, energiza nuestro cuerpo, despeja nuestra mente y estrecha vínculos.

¿Necesitas más argumentos para apuntarte a este taller? Seguro que no. ¡Te esperamos!

No es necesaria experiencia. Ni que tu nombre sea Felisa.

### Dirigido a mujeres

**Viernes 1 y 15 de julio de 11 a 12,30h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Invéntate un verano

¿Cómo sería tu verano ideal? ¿Dónde estarías? ¿Qué harías? ¿Tal vez sueñes con lugares más fresquitos en buena compañía? ¿Quizás te imaginas en algún lugar acogedor disfrutando de tu soledad sin tener que preocuparte de nada ni nadie?

Invéntate, recreáte y disfruta del verano de tu vida a través de la escritura y el dibujo en estas sesiones especiales. No es necesario tener experiencia, solo ganas de experimentar y divertirse.

### Dirigido a mujeres

**Martes 5 y 12 de julio de 12 a 13,30h.**

## Cantar bajo la ducha

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.

### Dirigido a mujeres

**Miércoles de 11 a 12h**





## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### Taller de empleo: LA ENTREVISTA GRUPAL

La entrevista grupal es uno de los formatos más utilizados en los procesos de selección de personal. Con este monográfico daremos las claves para enfrentar este tipo de entrevista de forma exitosa.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 4 de julio de 12 a 13.30h**

### Taller de empleo: LA ENTREVISTA POR VIDEOLLAMADA

Recientemente han aparecido nuevos formatos de entrevista laboral como la entrevista por videollamada, cada vez más utilizada en los procesos de selección de personal. Con este monográfico daremos las claves para enfrentar este tipo de entrevista de forma exitosa.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 5 de julio de 12 a 13.30h**

### Taller de WhatsApp

Aprende del uso de la aplicación más usada en el teléfono móvil, 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!

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 11 y martes 12 de julio de 11:30 a 13h**

### Taller de informática: CANVA

Aprenderás a diseñar desde tu propio CV, hasta tus propias tarjetas de presentación pasando por carteles con la web de uso gratuito más utilizada actualmente. Si te gusta el diseño, solo necesitarás tener nociones básicas de navegación por Internet. ¡No te lo pierdas!

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 11 y martes 12 de julio de 18 a 19.30h**



## Smartphones para Smart-Femmes PLUS

Grupo autogestionado de mujeres empoderadas que ya han realizado el taller de Smartphones trimestral y quedan para seguir aprendiendo juntas.

**Grupo cerrado**

**Lunes de 12 a 13h**

## 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.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes de 13:30 a 14:30h**

## Aula Abierta

Ofrecemos un espacio de acceso libre a Internet. Disponemos de una sala equipada con 12 ordenadores. También puedes traer tu propio portátil. Llámanos o pásate por el Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres**

## La Igualdad en las relaciones de pareja y expareja: Reparto equitativo en las tareas de cuidado: Las vacaciones escolares

El fin del período lectivo provocan diversos conflictos en las unidades familiares y en las exparejas que tienen regulados los regímenes paternofiliales sobre la prole común. Te invitamos a un coloquio para conocer cómo funciona la igualdad entre cónyuges y progenitores respecto a las tareas de crianza y cuidado de los menores de edad durante el periodo de vacaciones escolares.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 14 de julio a las 11 h**

10



## Conoce tus derechos: La relación laboral de carácter especial del servicio de hogar y su regulación legal.

La Jurisprudencia comunitaria ha dictado recientemente obligaran a realizar una serie de cambios al por el Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, que regula este tipo de relación laboral. Te invitamos a conocer esta normativa y los cambios legales que se avecinan.

**Dirigido a toda la población**  
**Jueves 21 de julio, a las 18h**

## TRABAJO COMUNITARIO

11

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.**

**Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas; Espacio de coworking y Biblioteca de préstamo gratuito.**

**Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

## Cine fórum: “Un monstruo viene a verme”

En el marco del trabajo comunitario que realiza el Proyecto Comunidades Compasivas, desarrollado por el Centro Municipal de Salud Comunitario de Hortaleza, te invitamos a la visualización de la película “Un monstruo viene a verme” y a su posterior coloquio, en que compartiremos nuestras impresiones sobre temas como duelo, pérdida, final de la vida y compasión,

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 11 de julio a las 17 h**



## Coworking “Espacio Virginia Woolf”

¿Necesitas de un espacio para trabajar, teletrabajar, iniciar tu proyecto, estudiar...? 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.*

### Dirigido a mujeres

Para más información contacta con nosotras: [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: Coworking para mujeres)

## Disponibilidad aulas

Contamos con la posibilidad de prestar aulas o salas para realizar actividades comunitarias, siempre y cuando sean con un fin no lucrativo y su objetivo tenga cabida dentro del trabajo que se realiza en el recurso. Previa solicitud y comprobación de disponibilidad.

12

### Dirigido a población general del distrito de Hortaleza

Para hacer una solicitud o pedir más información ponte en contacto con nosotras a través del correo [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: Solicitud Disponibilidad aulas + Nombre de la actividad/proyecto)

## Biblioteca préstamo gratuito

En la primera planta del Espacio de Igualdad puedes encontrar un pequeño rincón donde poder compartir la pasión de la lectura con otras/os vecinas/os. Podrás llevarte prestados los libros que más te gusten y devolverlos cuando los hayas disfrutado, al igual que puedes hacer aportaciones de nuevos libros.

### Dirigido a población general del distrito de Hortaleza

Para hacer uso de la biblioteca o pedir más información ponte en contacto con nosotras de forma presencial o a través del correo [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: Biblioteca)

## ZONAS COMUNES

Podrás disfrutar de nuestro patio, de leer un libro en alguna de las zonas de espera o de tomarte un té en nuestra cocina. ¡Bienvenidas a vuestro Espacio!

### Dirigido a población general del distrito de Hortaleza