



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

«Cuando no podemos seguir soñando, morimos».

**Emma Goldman** (Teórica feminista que divulgó los métodos anticonceptivos entre otros derechos para las mujeres).

### 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 discapacidad.

### HORARIO DE ATENCIÓN

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

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 760 19 35

**Correo electrónico:** [vicalvaro2@madrid.es](mailto:vicalvaro2@madrid.es)

**Presencialmente:** Avenida Real, 14, 1ª Planta (metro Vicálvaro)



## 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.

## 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.**

2

## EXPOSICIONES:

### **Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista**

Esta exposición visibiliza las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, da 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 tiene para afrontar la violencia machista.

**Dirigida a toda la población**

**Del 1 al 31 de julio.**

**En horario de apertura del centro**

### **“Nosotras”, ilustraciones de Nerea Ros Encinas**

En el año 2020 Nerea Ros empezó a publicar sus viñetas en Instagram. Con el apoyo del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez, ha creado este proyecto artístico formado por 20 ilustraciones que retratan emociones, sensaciones, anhelos y esperanzas que muchas mujeres hemos sentido. En ocasiones convirtiéndose en un propósito, un deseo, un estado de ánimo o una crítica al mundo patriarcal en que vivimos.

**Dirigida a toda la población**

**Visitas del 1 al 31 de julio con solicitud de cita previa o en horario de apertura del centro libre de actividades.**

## VISITAS Y PASEOS:

### **Nos vamos de exposición: Madrid, capital cultural: Un recorrido por carteles madrileños (1880-1980). Centro Cultural Conde Duque.**

La exposición reúne un centenar de carteles publicitarios originales realizados entre los años 1870 y 1960. Se trata de piezas que muestran cómo se disfrutaba del ocio y la cultura en la ciudad desde hace más de 150 años en cinco grandes sectores: ferias, congresos y concursos; exposiciones; espectáculos; deportes y fiestas.

**Dirigido a toda la población.**  
**Jueves 28 de julio a las 10h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### **Docufórum “Chicas nuevas 24 horas” de Mabel Lozano**

El 30 de julio es el Día Internacional contra la Trata de Personas y desde el Espacio de Igualdad queremos visibilizar la realidad de las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual a través de la proyección y posterior debate del documental dirigido por Mabel Lozano en 2015.

**Dirigido a toda la población**  
**Jueves 28 de julio. De 10 a 12h.**

### **Genealogía de las mujeres: las 3 olas del feminismo**

Es necesario conocer el pasado para comprender el presente, por eso, os presentamos este monográfico de dos sesiones sobre la Historia del Pensamiento Feminista. Si te interesa la historia y el movimiento de las mujeres, te esperamos.

**Dirigido a toda la población**  
**Jueves 14 y 21 de julio. De 11 a 12:30h.**

## CONVOCATORIAS:

### **Concentración de denuncia frente a los feminicidios**

Todos los días 25 de cada mes recordamos a las mujeres, niños y niñas asesinadas por la violencia machista.

Nos concentramos en el Distrito de Vicálvaro, Casco Histórico, en la Plaza de las Mujeres, frente al Espacio de Igualdad. Te invitamos al acto presencial y a su difusión a través de redes sociales desde tus perfiles y el de la Red de ENREDADAS- Red por la Igualdad de género en Vicálvaro.

**Dirigido a toda la población**  
**Lunes 25 de julio. A las 12h.**

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

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

### **Autodefensa emocional**

¿Te cuesta decir que no? ¿Te quedas con la sensación de que no has expresado lo que pensabas o necesitabas por miedo a parecer inadecuada? ¿Sueles callarte ante personas o situaciones que te incomodan? El objetivo de este taller será aprender juntas herramientas que nos ayuden a poner límites y a escucharnos.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 19 y 26 de julio. De 18 a 20h.**

### **Desmontando el amor romántico**

Nosotras lo tenemos claro: El amor no duele y si duele, no es amor. La autora Kate Millet escribió "el amor ha sido el opio de las mujeres", si te interesa cómo las mujeres hemos construido el ideal del amor y la búsqueda de pareja y te apetece pensar en otros modelos de amar y ser amada, reserva tu plaza.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 20 y 27 de julio. De 11 a 12:30h.**

## **ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO**

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

### **BIENESTAR FÍSICO:**

#### **Yoga para el autocuidado a cargo de Carmen Muñoz**

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo con la mente y con la respiración. Combina ejercicios de meditación con diferentes posturas corporales que estimulan órganos internos y mejoran nuestra flexibilidad y tono muscular. En las calurosas tardes de julio, os esperamos para dedicarnos un tiempo a nosotras mismas.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio (todos los jueves de julio). De 17 a 18h.**

### **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

#### **Arteterapia en la naturaleza**

Este verano, os invitamos a participar en estos encuentros mensuales donde explorar la creatividad y el juego en relación con la naturaleza. Consistirá en tomar conciencia de nuestro cuerpo abriéndonos a la receptividad sensorial, poniendo atención a los sentidos, a la respiración y así permitirnos reconectar con nosotras mismas y con la naturaleza para, a partir de ahí, crear juntas. El encuentro del mes de julio será en el parque del Retiro.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 14 de julio. De 10 a 12h.**

#### **Trabajamos la memoria en verano**

Te invitamos a dos sesiones en las que pondremos en práctica nuestras habilidades cognitivas. En verano, siempre practicábamos para que no se nos olvidaran las cosas y, desde el Espacio de Igualdad, queremos ayudarte a trabajar la memoria, la atención y el razonamiento. No hace falta que sepas leer ni escribir. Te llevarás un cuadernillo para poder practicar en tu casa.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**  
**Miércoles 6 y 13 de julio. De 10:30 a 12h.**

### **Relajación: un espacio propio**

Durante el mes de julio, tendremos una cita una vez a la semana para dedicarnos a nosotras mismas. A través de diferentes técnicas de relajación, tomaremos un respiro del día a día y cogeremos aire para toda la semana.

**Dirigido a mujeres**  
**Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de julio. De 11 a 12h.**

### **Desayunos de actualidad**

Volvemos con nuestros famosos desayunos de cuidados y los inauguramos de nuevo en la época estival. Compartiremos un espacio donde debatir y analizar noticias de actualidad, así como vivencias y experiencias sobre diferentes temas.

**Dirigido a mujeres**  
**Lunes 4, 11, 18 y 25 de julio. De 10:30 a 12h.**

## **EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:**

### **Verane-Arte: 4 encuentros para refrescar tu mente y tu cuerpo a cargo de Silvana Rodríguez**

En este taller abordaremos diversas temáticas en materia de igualdad y género a través de diferentes disciplinas artísticas con el objetivo de crear una breve puesta en escena a modo de resumen al final de cada encuentro.

El objetivo es conocer varias técnicas con las que poder contar y expresar distintos puntos de vista a la vez que reflexionar de una forma divertida sobre hechos que nos suceden a las mujeres en el día a día. Utilizaremos técnicas provenientes de diferentes disciplinas artísticas: la narración oral, el clown, la música y la performance.

**Dirigido a mujeres**  
**Miércoles 6, 13, 20 y 27 de julio (todos los miércoles de julio). De 18 a 20h.**

### **Autorretrato**

Un autorretrato es un mapa de nuestro mundo íntimo, un testimonio sobre quiénes somos y cómo nos mostramos. A partir de diferentes técnicas (collage, acuarela, acrílicos, carboncillo, arcilla, fotografía...) y la inspiración de mujeres artistas, nos adentraremos en un proceso de conocimiento propio, experimentación, juego creativo y expresión con diferentes ejercicios y propuestas. No hace falta tener experiencia, solo ganas de explorar y aprender.

**Dirigido a mujeres**  
**Martes 5, 12, 19 y 26 de julio. De 11 a 12:30h.**

### **¡Juguemos!**

Un espacio para aprender divirtiéndonos con juegos de mesa de toda la vida. Siguiendo las normas y planeando las estrategias, ganando y perdiendo, aprendiendo a conocerse mejor a una misma y a las demás.

**Dirigido a mujeres**  
**Jueves 7 y 21 de julio. De 18 a 20h.**

### **Amigurumis históricas**

¿Sabes qué es un amigurumi? Son pequeños muñecos a partir de técnicas de croché o ganchillo. En esta ocasión, crearemos el amigurumi de nuestra mujer histórica favorita.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4, 11, 18 y 25 de julio. De 17 a 19h.**

### **Escritura creativa**

Dicen los estudios que el verano fomenta la creatividad y nosotras no vamos a ser menos. Vamos a compartir técnicas y herramientas para escribir nuestra propia historia. No es necesario haber escrito antes, sólo ¡tener ganas!

**Dirigido a mujeres**

**Martes 5 y 12 de julio. De 18 a 20h.**

## **EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:**

### **Cosiendo redes ¿laborales?**

El objetivo del taller es compartir recursos laborales, contactos y herramientas para la búsqueda de empleo a la vez que cosemos nuestra propia bolsa de tela. Puedes traer las telas que más te gusten y las coseremos juntas.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 17 a 19h.**

## **TRABAJO COMUNITARIO**

6

**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.**

### **Grupo Entretejiendo Vicálvaro**

Grupo de mujeres del distrito en el que, 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.

**Dirigido a vecinas de Vicálvaro que quieran tejer en compañía.**

**Todos los miércoles hasta junio. De 18 a 20:30h.**