



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

*“Imagina cuánto más felices seríamos, cuánta más libertad tendríamos para ser nosotros y nosotras mismas, si no tuviésemos el peso de las expectativas de género”*

Chimamanda Ngozi Adichie. Escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana .

### 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

1

### HORARIO DE ATENCIÓN:

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

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 534 53 65

**Correo electrónico:** [caimujerhm3@madrid.es](mailto:caimujerhm3@madrid.es).

**Presencialmente:** Calle Bravo Murillo, 133 (Casa de Baños). Entrada por c/Juan Pantoja, 2.



## 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

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

2

## EXPOSICIONES:

### Empoderadas. Mujeres del Comercio Justo

Esta exposición fotográfica cuenta cómo el Comercio Justo favorece el empoderamiento de las mujeres y la igualdad de género. Incluye fotografías y testimonios de mujeres que trabajan en organizaciones de India, Marruecos y Nicaragua.. Además incluye información sobre la desigualdad de género y la situación de las mujeres a nivel global y en cada uno de los 3 países.

Dirigida a toda la población

Visitas todo el mes de julio

## VISITAS Y PASEOS:

### Visita a la exposición fotográfica 'Al descubierto. Obras seleccionadas de The Howard Greenberg Gallery' en la Fundación Canal

Un recorrido por la fotografía del siglo XX a través de una selección de 111 piezas de uno de los principales archivos fotográficos del mundo. Junto a otros autores, podremos contemplar la obra de fotógrafas como Berenice Abbott, Vivian Maier o Diane Arbus. La muestra está comisariada por Anne Morin.

Dirigido a mujeres

Jueves 7 de julio a las 10.30h.



## Visita al Museo Tifológico

Creado por la ONCE en 1992, se define como un museo para ver y tocar. Este museo, uno de los más accesibles del mundo, se encuentra en nuestro barrio. Queremos conocerlo y disfrutar de una experiencia cultural donde pondremos en juego más sentidos que el de la vista.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 14 de julio a las 10.30h.**

## Visita a la exposición de PHOTOESPAÑA: 'Las cajas de Amsterdam: Kati Horna y Margaret Michaelis en la Guerra Civil', en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando

Fruto de la investigación realizada por la comisaria de la exposición, Almudena Rubio, tenemos una oportunidad única para conocer el legado de Kati Horna y Margaret Michaelis, dos reporteras extranjeras que vinieron a nuestro país a retratar con su cámara la guerra civil.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 21 de julio a las 11h.**

## Vamos juntas a las piscina

Te proponemos pasar una mañana fresca y animada junto a otras mujeres. Las piscinas municipales son un espacio público que, igual que otros, a veces se nos hace complicado ocupar solas. Por eso, junto a otras compañeras, se disfruta más. El punto de encuentro será el Espacio de Igualdad e iremos juntas en transporte público.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 13 de julio. De 10 a 14h.**

## Paseos veraniegos por la Dehesa de la Villa

Este verano queremos aprovechar para pasear juntas, el caminar como espacio de encuentro y de disfrute. Dedicar un tiempo a evadirnos del ritmo desenfrenado de nuestras vidas y disfrutar del hecho en sí de movernos, compartir y aguzar nuestros sentidos. Traed gorra y agua y a pasear.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 12, 19 y 26 de julio. De 18 a 20h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Espacio de reflexión por el Día de la Gran Redada del pueblo gitano

La Gran Redada, también conocida como Prisión general de gitanas y gitanos, tuvo lugar el 30 de julio de 1749 en España, día en que se produjo el encarcelamiento de miles de ellas, así como su intento de exterminio masivo.



Os invitamos a un espacio de reflexión crítica acerca de la historia de opresión del pueblo gitano, así como del antigitanismo que todavía hoy perdura, teniendo la oportunidad de cuestionarnos nuestras propias actitudes.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 26 de julio. De 10 a 12h**

### **Reconocemos *Fake News***

¿Te has encontrado alguna vez con una noticia que creías que era verdadera y finalmente resultó que no lo era? Esto se conoce como Fake News, y en este taller, aprenderemos a identificarlas y no caer en el error de creer que su contenido es cierto.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 4 de julio. De 18 a 20h.**

### **Viernes de actualidad**

Las mañanas de los viernes de este mes os convocamos para conocer y comentar juntas las noticias y acontecimientos más relevantes de la semana en lo político, cultural y social desde la perspectiva de género.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 1, 8, 15, 22 y 29. De 11 a 12:30h.**

### **Si no encuentras las palabras... ¡haz un meme!**

Los memes, los stickers de whatsapp, los gifs... Las nuevas tecnologías están generando un lenguaje ágil y divertido que puede servir para lanzar mensajes críticos y en favor de la igualdad. Ven a este espacio lúdico donde reír y crear tus propios memes. Usemos el humor como herramienta feminista de transformación social.

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 13 de julio. De 18:00 a 19:30**

### **Introducción a la Lengua de Signos**

¿Alguna vez has pensado en aprender Lengua de Signos Española pero aún no has empezado a ello? Si es así ¡Este es tu curso! Será un breve curso donde aprenderemos destrezas básicas para la comunicación en lengua de signos (alfabeto, formas de saludar, vocabulario de diferentes temáticas, breves conversaciones, etc.).

**Dirigido a toda la población**

**Grupo cerrado**

**Martes y jueves 5 y 7 de julio. De 12 a 14h.**



## Espacio “salud y género”

Os proponemos un espacio en el que profundizar sobre el impacto en nuestra salud y bienestar, generado por la desigualdad de género estructural, analizándolo desde una perspectiva crítica y de género, constructiva y colectiva, a través de las experiencias y vivencias compartidas.

### CUARTA SESIÓN: “la sexualidad de las mujeres desde una mirada de género”

Vente a este espacio en la que abordaremos las desigualdades de género que atraviesan la sexualidad de las mujeres. Reflexionaremos sobre nuestras experiencias afectivo-sexuales desde una perspectiva integral y de género para lograr una sexualidad más saludable e igualitaria.

Dirigido a mujeres

Martes 5 y 12 de julio. De 18 a 19:30h.

### CICLOS DE CINE:

#### CICLO: Cine de verano

Aprovechamos el mes de julio para disfrutar de un ciclo de películas veraniegas. Ven con nosotras a un ciclo de cine que nos hará viajar a veranos de película. Todos los lunes a las 17:00 horas, presencial, no hace falta inscripción previa. *Todas las películas se encuentran en el catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.*

Dirigido a toda la población

**PRIMERA SESIÓN:** Ojos negros (Marta Lallana, Ivet Castelo, Iván Alarcón, Sandra García, 2019)

Lunes 4 de julio. De 17 a 19:30h.

**SEGUNDA SESIÓN :** ¡Mamma Mia! La película (Phyllida Lloyd, 2008)

Lunes 11 de julio. De 17 a 19:30h.

**TERCERA SESIÓN :** Verano 1993 (Carla simón, 1993)

Lunes 18 de julio. De 17 a 19:30h.

## Documental por el Día Internacional de las Mujeres Afrodescendientes

El 25 de julio fue establecido como el Día Internacional de las Mujeres Afrodescendientes durante el Primer Encuentro de Mujeres Afrolatinas, Afrocaribeñas y de la Diáspora, que se celebró este día en 1992 en Santo Domingo, en reconocimiento al trabajo que realizan mujeres afro en la lucha contra la discriminación racial, violencias, pobreza, exclusión y marginación.

Por ello, os invitamos a ver el documental “Elogio de ti misma”, de Primi Sanz, para visibilizar la necesidad de continuar esta lucha: *Ser mujer y ser negra en Cuba no solo te hace invisible, también es una pared donde se estrellan tus sueños...*

*El documental puede encontrarse en el catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.*

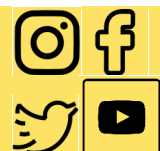
Dirigido a toda la población

Miércoles 20 de julio. De 12:30 a 14h

Espacio de Igualdad  
HERMANAS  
MIRABAL

Calle Bravo Murillo,  
133 (Casa de Baños)  
entrada por C/Juan  
Pantoja, 2  
Distrito de Tetuán

91 534 53 65  
[caimujerhm3@madrid.es](mailto:caimujerhm3@madrid.es)  
[www.madrid.es/  
espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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

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

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

#### Autodefensa emocional

¿Cuántas veces nos ha pasado que nos cuesta poner límites en situaciones que nos hacen daño? Vamos a conocer de qué maneras nos comunicamos y nos relacionamos, para entrenar juntas a decir que no, a poner límites y alinearnos más a nuestras necesidades y deseos, individuales y colectivos. Aprenderemos a defender nuestros derechos, no sólo en las calles, sino también en nuestras relaciones, previniendo y detectando violencia machista, para poder ponerle fin.

Dirigido a mujeres

Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 12:30 a 14h.

### CICLOS DE CINE:

#### Corto documental por el Día Mundial Contra la Trata de Seres Humanos

El 30 de julio se celebra el Día Mundial Contra la Trata de Seres Humanos. Dos de cada tres víctimas de trata son mujeres; esta cifra aumenta cuando se refiere a explotación sexual.

Para conmemorar este día os invitamos a ver "Los Pasos Violeta" Corto documental que narra en primera persona la historia de una mujer superviviente de trata en su proceso de intervención para salir de la misma, tras la proyección se abrirá un espacio de debate.

Dirigido a toda la población

Miércoles 27 de julio. De 12:30 a 14h.

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO:

#### Relax en verano

En este grupo aprovecharemos la temporada estival para conocer diferentes técnicas de relajación y control de la ansiedad. Durante 4 sesiones mezclaremos una parte psicoeducativa con una más práctica donde llevar los ejercicios a cabo y aprender a "parar y mirarnos". ¡Te esperamos!

Dirigido a mujeres

Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 11 a 2h,



## Cuerpos en movimiento

En este taller conoceremos y tomaremos consciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Una propuesta pensada para profundizar en el conocimiento de nuestros cuerpos liberándonos de tensiones que acumulamos día a día dándonos cuenta de que todos los cuerpos bailan. Y lo más importante....¡Descubrir el placer de movernos en libertad!

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 13, 20 y 27 de julio. De 17:30 a 19h.**

## Biodanza para la igualdad: ¿Qué es la biodanza y qué beneficios nos proporciona?

Te invitamos a esta charla en la que conoceremos qué es la biodanza, exploraremos su potencial para activar procesos de transformación, desarrollo e integración de la identidad y conoceremos los beneficios tanto físicos como emocionales que puede reportarnos.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 6 de julio. De 12 a 14.**

**Miércoles 20 de julio. De 18 a 20h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### Mañanas de limonada

Si este verano estás en Madrid, vente a pasar las mañanas con nosotras. A través del encuentro, de charlar, de juegos de mesa, de estar juntas... pasaremos un verano sororo y en compañía. 7

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 12:30 a 14h.**

### Verano de Mindfulness y atención plena

Juntas creamos un espacio de disfrute, donde fomentaremos la atención plena y la vivencia del momento presente, llevando nuestra atención al aquí y ahora, de una manera cuidadosa y compasiva con nosotras mismas.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 5 y 19 de julio de 18:00 a 19:30h**

### ¿Qué hacer con lo que sentimos?

Este grupo está pensado como espacio para conocernos mejor, aprender a identificar, gestionar y comunicar nuestras emociones de una manera más saludable y que nos haga sentir mejor. En cuatro sesiones intentaremos generar una caja de herramientas emocional que nos permita enfrentarnos mejor a esas emociones que a veces nos generan malestar.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 6, 13, 20 y 27 de julio. De 17:30 a 19:30h.**





## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Enjabon-Arte. Taller de elaboración de jabones

Nuestras madres, abuelas, vecinas, amigas... están llenas de saberes tradicionales para la creación de entornos sostenibles. Elaborar jabón a partir de aceite usado es uno de ellos. Ven a aprender esta técnica y a pasar una mañana divertida junto a otras mujeres, mientras homenajeamos los saberes tradicionales de las que nos precedieron.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 15 de julio. De 10:30 a 13:30h.**

### Taller de reciclaje de papel

El reciclaje de papel y darle una segunda vida son prácticas que ayudan a cuidar el medioambiente y reducir la contaminación medioambiental. En este taller pondremos en práctica el reciclado de papel de forma casera y accesible.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 8, 15 y 22 de julio. De 11 a 12:30h.**

### Taller de Mandalas: Regresando al centro de mí misma

Espacio que invita a la elaboración de mandalas impresos sobre papel, como elementos simbólicos y objetos conectados con las capacidades creativas propias y la importancia del auto-reconocimiento.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 11 de julio. De 17:30 a 19:30h.**

### Taller de encuentro y creación

Os proponemos acercaros a un lenguaje creativo diferente cada jueves de julio. Y, a través de él, encontrarnos y dejar volar nuestra creatividad. Un tiempo propio y de disfrute con otras.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 18 a 20h.**

### Poesía en verano

Nos reservamos unas mañanas de julio para disfrutar de la obra de las mujeres poetas, compartir nuestros escritos y practicar juntas la creación poética.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 5, 12 y 19 de julio. De 10 a 11.30h.**





## Intensivo de Ficción Sonora

En este intensivo aprenderemos las nociones básicas de la ficción sonora. Si te gusta la radio y te gusta el teatro este es tu taller. Construiremos personajes que se transformarán en ondas radiofónicas. Si sientes que la radio es tu mejor compañía y siempre has querido escucharte al otro lado este es tu taller.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 21 de julio. De 17 a 19:30**

## Asesorías artísticas

¿Tienes un proyecto artístico en mente? ¿Tienes dudas sobre cómo sacarlo a delante? ¿Necesitas una mirada externa para saber si vas por el camino que deseas? Escríbenos y te ayudamos. Pide una asesoría y te acompañaremos en el proceso.

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL:

### Taller de uso y manejo del correo electrónico

¿Tienes dificultades con la gestión de tu correo electrónico? Cada día es más importante el conocer y saber usar las TICs que están insertas en nuestra cotidianidad y las usamos para multitud de gestiones. En este taller comenzaremos desde la creación de una cuenta de correo a su manejo básico (envío y recepción de mail, adjuntar archivos, borrar etc.).

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 4 y 18 de julio. De 12 a 13:30h**

### Conectadas. Tecnología al alcance de todas

¿No te terminas de apañar con las video-llamadas? ¿Quieres aprender a utilizar algún programa de ordenador? ¿Necesitas ayuda con tu móvil? Te ofrecemos este espacio en el que, con cita previa, te atenderemos de forma individual presencialmente en el Espacio de Igualdad para tratar de solucionarlo juntas. **Pide cita previa o escríbenos un mail con el asunto: Conectadas.**

**Dirigido a mujeres**



## TRABAJO COMUNITARIO

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

### Curso "Agentes de Promoción de la Salud y Prevención de Adicciones" 2022

Participamos junto a QuedaT, OIJ, PAD y CMSc en este curso de formación organizado por La Contrapartida. Desde la perspectiva de género, este curso dotará a jóvenes del distrito de herramientas en materia de promoción de la salud. El curso se realizará en el Centro Juvenil Tetuán Punto Joven (c/ Dulcinea, 5). Inscripciones en este enlace: <https://forms.gle/hpAeo7vqSjKsdBCK7>

Dirigido a jóvenes entre 16 y 24 años

Del 28 de junio al 1 de julio. De 10 a 13:30h.

Tendrá lugar en el Centro Juvenil Tetuán Punto Joven

### Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e Internet? Pide cita para reservar o escríbenos con el asunto: Uso ordenador.

Dirigido a mujeres

### Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa, la biblioteca está abierta todos los jueves de 10:30 a 12:30h.

Dirigida a toda la población