



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

*“Tenemos trabajos invisibles que sostienen a la sociedad”.*

**Rafaela Pimentel (1960 - )**. Empleada de hogar y cuidados, lideresa y activista.

### 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.

1

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:** 91 588 39 57

**Correo electrónico:** [lucreciaperez3@madrid.es](mailto:lucreciaperez3@madrid.es)

**Presencialmente:** calle Manresa, 1-bis (metro Fuencarral)



## 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

### Exposición “Collages feministas”

Se trata de una creación artística colectiva realizada por las mujeres participantes al taller realizado en el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez con motivo del 8M, de la mano de Almu Arribas. Las mujeres participantes realizaron una serie de collages con diferentes temas: educación, violencia contra las mujeres, feminismos y sororidad.

Para el mes de mayo nos ceden de forma temporal sus obras para poder mostrar sus creaciones a todas las personas que se acerquen al Espacio a lo largo del mes.

No te pierdas esta exposición única, ¡disfruta de las obras de las mujeres del distrito!

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de julio.**

**En horario de apertura del centro.**

## CICLOS DE CINE

### Miradas de mujer en el cine

El cine nos ofrece una representación de la realidad, de modo que contribuye a conformar nuestra visión del mundo. La creación cinematográfica ha estado y sigue estando mayoritariamente en manos de hombres, de manera que su representación de la vida, de los hombres, las mujeres y sus relaciones es una mirada masculina. En este espacio queremos visibilizar la obra de las mujeres cineastas que nos transmiten su mirada personal construyendo personajes femeninos complejos, protagonistas de las tramas, alejados de lo que la mirada masculina desea.

Cada mes os proponemos ver una película juntas y juntos para después debatir sobre la trama, los personajes, etc.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 6 de julio. De 17 a 20h.**

Todas las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### “Tu espacio de lectura”

En “Tú Espacio de lectura” comentaremos diferentes textos escritos por mujeres, disfrutaremos del arte de la lectura en solitario para luego, intercambiar opiniones y debatir sobre historias en común. Vamos a descubrir las mujeres que, durante siglos, se ocultaron bajo la firma de “anónimo” al no serles permitido publicar por el hecho de ser mujeres.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 11 de julio. De 12 a 13:30h.**

### “Teatro: Ponte en mi lugar”

Alberto y Silvia llevan muchos años felizmente casados. Pero Alberto no ayuda en la casa y todas las tareas domésticas las tiene que hacer Silvia cuando regresa cansada del trabajo. “¡Ojalá te pusieras un solo día en mi lugar!” le dijo una noche a Alberto. A la mañana siguiente, ¡sorpresa!, su deseo había sido concedido: Alberto en el cuerpo de Silvia y Silvia en el cuerpo de Alberto...

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 13 de julio. De 20 a 21:30h.**

**Lugar: Teatro Muñoz Seca. Plaza del Carmen 1**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD

### “Pensando la masculinidad”

El cuestionamiento de la masculinidad y la feminidad es un elemento clave para la construcción de una sociedad igualitaria, puesto que los mandatos de género que construyen las formas de ser hombres y mujeres generan una relación desigual entre los sexos. Asimismo, los mandatos de la masculinidad generan conflictos personales y relacionales en los hombres, tanto al cumplirlos, como al no hacerlo por no poder o no querer.

Te animamos a participar en este espacio de aprendizaje y reflexión, al que se dará continuidad en función de vuestros intereses.



**Dirigido a hombres.**  
**Martes 12 de julio. De 18 a 19:30h.**

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

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

### EXPOSICIONES

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

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 con nosotras vuestras impresiones y sensaciones.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de julio.**

**En horario de apertura del centro.**

Puedes ponerte en contacto con nosotras para concertar una cita para visitar las exposiciones, o simplemente acercarte a disfrutarlas. Para visitas grupales se ofrece una charla sobre la dinámica de la violencia de género en la pareja.

4

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

#### “Defensa personal”

Crearemos un espacio de empoderamiento donde conoceremos nuestras propias capacidades y fortalezas a través del deporte de contacto y las artes marciales. Tenemos derecho a sentirnos seguras en el espacio urbano, en nuestras calles. Disfrutaremos de su experiencia en una clase de defensa personal.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 15 de julio. De 18 a 19:30h.**

**Viernes 22 de julio. De 10:30 a 12h.**



## Docufórum: “Voces (contra la trata de mujeres)”

Con motivo del Día Internacional contra la Trata de seres Humanos visionaremos “VOCES (contra la trata de mujeres)”, producido por New Atlantis y dirigido por Mabel Lozano, es un documental que huye del amarillismo y los tópicos con los que siempre se trata este tema para centrarse en la denuncia y la sensibilización de lo que ya se denomina la esclavitud del siglo XXI. El documental, es una herramienta de denuncia y de concienciación social para dar a conocer con rigor, claridad y sin morbo la inaceptable existencia de la trata de mujeres con fines de explotación en España a través del testimonio de 12 mujeres

La cinta habla de todos los actores del fenómeno, desde las víctimas, hasta las redes de crimen organizado, pasando por los intermediarios que se asocian para cometer el delito.

**Dirigido a toda la población.**  
**Martes 19 de julio. De 17 a 19:30h**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Masterclass de Meditación

La meditación es una práctica mediante la que podemos obtener grandes beneficios para la mejora del bienestar mental y emocional. A través de la meditación podemos conseguir apaciguar la mente, conectar con el aquí y ahora, y de esta manera reducir la ansiedad y el estrés y entrar en contacto con nosotras mismas, libres de ruido y perturbación.

Os proponemos esta clase impartida Teresa Zabal, facilitadora con una larga trayectoria en la práctica de la meditación. De su mano nos acercaremos a esta práctica, aprenderemos sus bases, y disfrutaremos de una experiencia de la que saldremos con energías renovadas y seguro que con motivación por aprender más.

**Dirigido a mujeres.**

### “Los miércoles al sol”

¿Te apetece pasar un día todas juntas en la piscina? Te proponemos pegarnos un chapuzón (no es necesario saber nadar) y luego compartiremos merienda. Solo tienes que traer un picoteo típico de tu tierra natal y... el bañador.

**Dirigido a mujeres.**  
**Miércoles 20 de julio. De 17 a 19:30h**

### “Samudaripen”

El 30 de julio se conmemora el Día de la Gran Redada. Como bien señala el lema escrito a la entrada del campo de exterminio de Auschwitz: “El pueblo que olvida su historia está condenado a repetirla”. Por ello, conmemoramos este día contando la historia del pueblo gitano, y lo ocurrido el 30 de julio de 1944.



**Dirigido a mujeres.**  
**Martes 12 de julio. De 12 a 13:30h**

### “Círculo de Mujeres”

Hablaremos de todos los temas que en estos tiempos nos preocupan a las mujeres, como nuestra seguridad, nuestro compromiso con y para con la sociedad, nuestra participación en el barrio, etc. Nos reuniremos para dar salida a nuestros miedos, preocupaciones, aspiraciones y logros, en un entorno de enriquecimiento y apoyo mutuo.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lista de espera para siguientes ediciones.**  
**Jueves 7 y 21 de julio. De 12 a 13:30h.**

### Espacio terapéutico. “Mi voz interior: en busca de la autoestima perdida”

Las mujeres experimentamos una serie malestares psicológicos derivados en primer lugar de nuestra construcción psicológica como mujeres, dado que esta implica unos modos de ser y actuar adecuados, así como unos roles y expectativas que debemos cumplir.

Estos modos de ser apropiados incluyen nuestra apariencia física, una personalidad centrada en el ser para otros, el cuidado de los demás, un rol en las relaciones de pareja y en la familia, etc. También las experiencias vitales de discriminación, abuso y maltrato van incidiendo en nuestra autoestima que se ve marcada con demasiada frecuencia por la insatisfacción, la culpa y la vergüenza.

En este taller os proponemos trabajar en grupo sobre nuestra imagen y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima y andemos el camino para encontrar esa voz interior propia que haga que nos validemos y queramos como todas merecemos.

**Dirigido a mujeres.**  
**Abierta lista de inscripción para nuevo grupo.**

### “Castellano para mujeres migrantes”

Nuestra lideresa Loubna Benlemlih, dará clases de castellano para mujeres migrantes del distrito en el Espacio semanalmente. Anímate a conocer a Loubna y a recibir clases de castellano en un ambiente tranquilo y de aprendizaje.

**Dirigido a mujeres migrantes.**  
**Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 10:30 a 11:30h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Escritura creativa: “¡Lo que escribes sí importa!”

La escritura creativa se ideó para trascender los límites de la escritura profesional, ya sea de ficción o no. Es un recurso fantástico que invita a la inspiración, fomenta la creatividad y se utiliza para trabajar el bloqueo emocional.

Utiliza esta herramienta tan artística para focalizar en ti, porque lo que escribes sí es importante.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lunes 4 y 18 de julio. De 12 a 13h.**



## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

### “Espacio profesional”

Nuestro Espacio Profesional es un encuentro de carácter profesional que busca favorecer el desarrollo integral de las competencias más valoradas en el mercado laboral, así como el conocimiento y la activación de los sistemas y estrategias de búsqueda de empleo.

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación a diferentes temáticas como: mercado laboral, herramientas y canales de búsqueda activa de empleo, etc.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4 de julio. De 10:30 a 12h.**

**Lunes 4 de julio. De 17 a 18:30h.**

### Taller: Empleo de hogar y cuidados: conoce tus derechos”

¿Quieres trabajar como personal doméstico? ¿Quieres contratar personal doméstico? Ven a conocer derechos y obligaciones de empleada/o y empleador/a: Contratos, alta en seguridad social, salario, horario, cotizaciones, etc.

Participa en nuestro taller, ¡no te quedes con dudas!

¡CUIDATE PARA CUIDAR, CONTRATA CON CUIDADO!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 5 de julio. De 10:30 a 12h.**

### “Búsqueda activa de empleo mediante TIC’s”

El objetivo de este taller es promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo. Se pondrá a disposición de las participantes tablets en las que podrán aprender y poner en práctica actividades como: envío de candidaturas, registro en aplicaciones de búsqueda de empleo, solicitud del informe de vida laboral, acceso a los servicios públicos de empleo online, etc.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 11 y 18 de julio. De 10:30 a 12h.**

**Lunes 11 y 18 de julio. De 17 a 18:30h.**

### Espacio de dudas: “Digitalizadas”

¿Necesitas ayuda con el móvil? ¿Tienes una tablet y no te terminas de hacer con ella? ¿Quieres aprender a resolver algunas dudas con la tecnología? Para ello hemos creado este espacio en el que de manera individual atenderemos estas dudas y procuraremos darte herramientas para que puedas desenvolverte de forma autónoma.

**Dirigido a mujeres.**

**Solicita cita previa en el 915 883 957 o escribiendo a [lucreciaperez3@madrid.es](mailto:lucreciaperez3@madrid.es)**



## BIENESTAR FÍSICO

### “Movimiento expresivo”

Impartido por Virginia Pérez.

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza, la voz, la dramatización y la expresión, vamos concienciando y dinamizando los aspectos mecánicos y rígidos de nuestra personalidad que están plasmados en el cuerpo y determinan un modo de estar, pensar, sentir y relacionarnos. De esta manera, liberamos cargas y trabas emocionales que han cristalizado, facilitando abrir nuevos espacios que permitan crear una nueva plástica, abrazando todas nuestras partes para llegar al estado natural del cuerpo, que es la salud.

“Cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el ser”.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 1 y 8 de julio. De 17:30 a 19h.**

### “Yoga”

Un mes más contamos con este espacio para la práctica del yoga desde el convencimiento de que ofrecemos una maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. En esa conexión, esa pausa y ese silencio nos hacemos más independientes y nos llegamos a mirar con una mirada más libre de los condicionamientos que nos oprimen.

El yoga es una filosofía originaria de la India que prepara el cuerpo y la mente para vivir un estado de equilibrio bienestar interno. A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo. ¡Dedícate este tiempo a ti misma!

**Actividad en colaboración con Yoga Sin Fronteras.**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 17:45 a 18:45h.**

**Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 19 a 20h.**

## 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 y biblioteca de préstamo gratuito.**

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

### “Cuentos por la igualdad”

Junto con el Servicio de Dinamización Vecinal de Fuencarral, tendremos una mañana de cuentos y juegos con los que trabajaremos la igualdad de una forma divertida y dinámica para las y los más peques de la casa.

**Dirigida a familias.**

**Martes 5 de julio. De 11 a 13h.**



### “Caminando juntas”

Caminar es uno de los ejercicios más gratificantes que podemos hacer. Entre otros beneficios físicos, pasear ayuda a fortalecer tus músculos, articulaciones, huesos y mejora la circulación. Y si este ejercicio además lo haces en compañía, no solo mejorará tu cuerpo sino también tu mente. ¿Te apuntas?

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 5, 12, 19 y 26 de julio. De 9 a 10:30h.**

### “Aracné: Costura creativa”

Grupo de mujeres del distrito en el que con diversas técnicas de costura desarrollan un proyecto artístico común. Se trata de un espacio de aprendizaje y sororidad en el que compartir una experiencia creativa conjunta y crear redes.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 6 y 20 de julio. De 11 a 12:30h.**

### “Los cuidados en el centro”

El trabajo doméstico es un trabajo digno. Muchas mujeres se han tenido que dedicar a las tareas del hogar sin recibir un salario a cambio. ¿Qué ha pasado ahora que las mujeres tienen acceso a puestos de trabajo fuera del hogar? ¿Quiénes son las que cuidan? Con motivo del 22 de Julio, Día Internacional del Trabajo Doméstico, os proponemos visualizar una serie de cortos para poner cara a trabajadoras del hogar, visibilizando así el Trabajo Doméstico y conociendo la parte más humana del este ámbito.

**En colaboración con los colectivos “Las Mariposas Monarcas Migrantes” y “Territorio Doméstico”;**  
**Espacios de Igualdad María Zambrano, Juana Doña, Lourdes Hernández y Elena Arnedo.**

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 21 de julio de 18.30 a 20 h**

**Formato Mixto: Presencial y online.**

**Lugar: E.I. María Zambrano**

### “Biblioteca: Una habitación propia”

El “Rincón de Lectura: Lucrecia Pérez” es una pequeña biblioteca de préstamo gratuito cuyo objetivo es fomentar el placer por la lectura y poner al alcance de la población del distrito de Fuencarral-El Pardo títulos de autoras y autores comprometidos con la igualdad de entre hombres y mujeres y con la diversidad.

**Dirigida a toda la población.**

**Permanente en horario de apertura del Espacio.**