



PROGRAMACIÓN JULIO 2022

“Yo creo que, si hubiera tenido de pequeña referentes de mujeres que hubieran sido cineastas, seguramente hubiera sido cineasta antes. Son muy importantes los referentes para las mujeres y hemos carecido de referentes no solo cinematográficos, sino deportivos...había mujeres cineastas cuando yo era pequeña solo que no salían a través de la única ventana que entonces teníamos que era Televisión Española, yo las he conocido después. Si hubiese sido pastelera pues les hubiese hecho pasteles, pero me dedicaba al mundo audiovisual y eso fue, vuelvo a repetir, el detonante para ponerme detrás de la cámara y contar una historia que nunca antes nadie la había contado, porque “Voces contra la trata de mujeres” fue el primer documental que se hizo en nuestro país de este tema, que además es un delito que vulnera todos los derechos humanos.”

Mabel Lozano. Cineasta y activista española.

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 de Igualdad
MARÍA TELO

Camino de Vinateros,
51
Distrito de Moratalaz

☎ 91 752 07 89
mariatelo2@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00-14:00h y de 16.00-20:00h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: mariatelo2@madrid.es

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

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.

2





ACTIVIDADES GRUPALES

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

“Cine con M de Mujeres”

Volvemos a juntarnos para ver propuestas cinematográficas dirigidas, escritas o protagonizadas por mujeres. Después podremos comentar, y compartir reflexiones y sensaciones.

PRIMERA SESIÓN: Visionado de la película “Una segunda madre”; Por el Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar, compartiremos esta entrañable y carismática tragicomedia, que nos invita a reflexionar juntas.

Dirigido a toda la población.

Viernes 1 de julio a las 17:30h.

3

SEGUNDA SESIÓN: Visionado de la película “Próxima”. Dirigida por Alice Winocour, narra la historia de una mujer astronauta y su hija.

Dirigido a toda la población.

Viernes 15 de julio a las 17:30h.

TERCERA SESIÓN: Visionado de una película que narra una historia fascinante, sobre el tráfico de seres humanos. En conmemoración por el Día Mundial contra la Trata.

Dirigido a toda la población.

Viernes 22 de julio a las 17:30h.

CUARTA SESIÓN: Visionado de la película “Mustang”. Narra la historia de 5 hermanas de un pequeño pueblo turco. Después, reflexionaremos y debatiremos juntas desde una mirada de género.

Dirigido a toda la población.

Viernes 29 de julio a las 17:30h.





“Docufórum: A 20 pasos de la fama”

En este documental descubriremos, por el Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente, la historia de las coristas, mujeres esenciales en la música cuyas voces tenemos presente, a pesar de haber aparecido literalmente siempre detrás de quienes se han nombrado leyendas. Ven a escuchar y a recuperar las historias de estas mujeres con este documental, ganador del Óscar en el año 2013.

Dirigido a toda la población.

Viernes 8 de julio a las 17:30h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Grupo de reflexión: Ser mujer, desenmascarando violencias “

Espacio dirigido a mujeres que quieren compartir vivencias, reflexiones propias o de otras mujeres, poniendo de relieve el rol que ocupan, la desigualdad dentro del espacio privado y la necesidad de generar redes de apoyo.

4

PRIMERA SESIÓN: El mito de la belleza.

Dirigido a mujeres

Martes 5 de julio a las 18:00h.

SEGUNDA SESIÓN: Gordofobia.

Dirigido a mujeres.

Martes 12 de julio a las 18:00h.

TERCERA SESIÓN: El querer engorda

Dirigido a mujeres.

Martes 19 de julio a las 18:00h.

CUARTA SESIÓN: Especial conmemorativo por el Día Mundial contra la Trata.

. Dirigido a mujeres.

Martes 26 de julio a las 18:00h.



“Como aprender tratarme mejor “

En ocasiones tratarnos bien a nosotras mismas sigue siendo un reto. A lo largo de dos sesiones veremos herramientas prácticas para desarrollar una mirada tierna, comprensiva y amorosa hacia nosotras.

Dirigido a mujeres.

Lunes 4 y 11 de julio a las 18:00h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

“Reto 21 días de bienestar”

¿Te atreves a conectar con tu bienestar durante 21 días seguidos todas las mañanas? Este reto personal nos hará conectar y entrenar nuestro bienestar físico, emocional y social a través de diferentes fórmulas: mindfulness, estiramientos, nutrición saludable, encuentros sororos entre nosotras. Si quieres comenzar el verano llena de energía, bienestar y compartirlo con otras mujeres, atrévete con este reto

Dirigido a mujeres.

Todos los días hasta el 29 de julio a las 10h.

“Taller encuentro, tardes para compartir”

Nos juntamos en un lugar fresquito a disfrutar de la hora de la merienda juntas, en un espacio de disfrute sororo entre vecinas para comenzar las tardes veraniegas con buen pie. ¡Acompáñanos!

Dirigido a mujeres.

Lunes 4 de julio a las 17h.

“Círculo de mujeres: Ritual del agua”

El verano nos invita a juntarnos, soltarnos, celebrar... Mediante este encuentro crearemos un espacio de cercanía, calor y sororidad en el que el agua será el elemento utilizado para sanar y sanarnos.

Dirigido a mujeres.

Lunes 18 de julio a las 18h.



“Monográfico: Gestión del estrés y la ansiedad”

Un espacio donde se combinan técnicas de relajación, meditación y prácticas de autoayuda para mejorar la sensación de bienestar y estar más presentes en nuestro día a día.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 27 de julio a las 11:30.

“Alimentación emocional”

Las emociones y la alimentación se vinculan de forma muy estrecha. ¿Has pensado alguna vez en tu forma de relacionarte con la comida? ¿Has sentido que los alimentos a veces sacian un hambre que no es física, sino que tiene que ver con otras necesidades? En este taller abordaremos cómo, en muchas ocasiones utilizamos la comida como una válvula de escape emocional, además plantearemos diferentes estrategias para gestionar el hambre emocional.

Dirigido a mujeres.

Viernes 1 y 8 de julio a las 11:30h.

"Abecedario emocional"

Taller dirigido a mejorar nuestro bienestar desde el desarrollo de nuestra inteligencia emocional: conciencia de nuestras emociones, respuesta corporal, gestión, autocontrol, etc.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 6, 13 y 20 a las 11:30

“Mente y emociones ágiles”

La agilidad mental favorece una vida más dinámica y creativa, nos ayuda a estar atentas y favorece la toma de decisiones y la conexión con mi cuerpo y con mis emociones. Te proponemos este taller para aprender a realizar ejercicios amenos y entretenidos que puedas introducir en tu cotidianidad, conectando contigo misma y mejorando tu bienestar emocional.

Dirigido a mujeres.

Martes 5, 12, 19 y 26 de julio a las 11.30h.

“Las reporteras dicharacheras”

Si te gusta escribir, leer, hacer fotos, investigar, dibujar, rastrear la historia de las mujeres, analizar nuestra realidad y estar al día de lo que sucede en el distrito, te invitamos a participar en este nuevo proyecto en el que, a través del encuentro con otras mujeres y el desarrollo del pensamiento crítico, crearemos la revista del Espacio de Igualdad.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 de julio a las 18.00h.



BIENESTAR FÍSICO:

Mujeres Compartiendo Sabiduría: “Yoga”

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer los beneficios del yoga para armonizar, cuerpo, mente y emociones. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

Dirigido a mujeres.

Lunes 4, 11 y 18 de julio a las 11:30h.

“Huerto urbano”

Continuamos con las labores de cuidado de nuestro huerto urbano, un espacio de encuentro y trabajo entre mujeres donde colaboraremos en las diferentes fases de trabajo y cuidado del huerto, aprenderemos juntas y compartiremos sabiduría acerca de la tierra, sus ciclos y frutos. * Actividad conformada según grupos de trabajo, infórmate.

Dirigido a mujeres.

Grupo mañanas: lunes 4, 11 y 18 de julio a las 10h.

Grupo tardes: miércoles 6, 13, 20 y 27 de julio a las 18:30h.

“Mascarillas faciales”

En este taller aprenderemos a cuidar nuestra piel a través de la elaboración de mascarillas naturales con alimentos cotidianos que nos proporcionarán un aspecto más saludable y una mayor sensación de bienestar. *En caso de presentar alguna intolerancia alimentaria, se ruega nos lo comunicéis en el proceso de inscripción”.

Dirigido a mujeres.

Jueves 21 de julio a las 11:30h

“Musicoterapia”

A lo largo de este taller experimentaremos el poder de la música para trabajar aspectos como la improvisación, la comunicación interpersonal, la escucha y la creatividad, estimulando cambios positivos en el estado de ánimo, mejorando nuestra confianza personal y nuestra capacidad e memorización, coordinación, comprensión y reducción del estrés, promoviendo una sensación de bienestar general.

Dirigido a mujeres.

Jueves 28 de julio a las 18:00h



“Tapas veraniegas”

Taller con el objetivo de facilitar el encuentro de mujeres, donde se intercambiarán formas creativas de elaborar pequeñas piezas de gastronomía, aportando sus propias ideas y disfrutando con la realización de una cocina en miniatura al alcance de todas.

Dirigido a mujeres.

Viernes 15 de julio a las 11:30h

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

“Resuelve tus dudas con la Tablet”

En este taller facilitaremos un espacio para resolver dudas sobre el funcionamiento de la Tablet, las aplicaciones, redes sociales o cualquier consulta que pueda surgir referente al uso y funcionamiento de tu Tablet. Será necesario que la persona disponga de una Tablet.

Dirigido a mujeres.

Jueves 14 y 21 de julio a las 18:30h

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

8

“Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género”

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación ALAS.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.

Miércoles 6 de julio a las 15:30h.