



PROGRAMACIÓN JULIO 2022

“Debemos crear un mundo en el que ver películas escritas por mujeres, dirigidas por mujeres y producidas por mujeres sea completamente común y corriente”

Chimananda Ngozi Adichie, escritora, profesora, poeta y novelista.
25 de julio Día Internacional de la Mujer Afro.

1

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: 91 513 38 47

Correo electrónico: nievestorres5@madrid.es

Presencialmente: Calle Enrique Jardiel Poncela, 8 (2ª planta)

Cercano a estaciones de metro Pio XII y Colombia; y a paradas de autobuses 52, 7, 11, 40, 87, 16, 29, 51

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. Te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

2

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

CICLO DE CINE

“Cine de verano, cine de barrio”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

¡Volvemos al cine! Ver una película juntas -sumar miradas- y debatir desde la perspectiva de género hace que cambie por completo. ¿Te has parado a pensar qué estereotipos se reproducen? ¿Qué papeles tienen las mujeres en la película? En este mes las películas elegidas son **Begin again y Sister Act**. Ambas se encuentran en las Bibliotecas Públicas Municipales.

Dirigido a la población en general.

Viernes 15 y 29 de julio de 17:30 a 19:30 h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

“Taller de Podcast. Aprendiendo a ser técnicas”

¿Quieres crear tu propio contenido? ¿Te preguntas cómo se hace un programa? ¿Quieres aprender las herramientas de edición de sonido? ¡Pierde el miedo de manejarte con la tecnología! En este taller aprenderás los elementos básicos de herramientas de edición de AUDACITY. Impartido por Mariana Ruiz.

Dirigido a la población en general.

Jueves 21 de julio de 18 a 20 h.

"Formación a profesionales para incorporar las gafas de la diversidad sexual y de género en nuestra intervención"

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

Alcanzar la igualdad de género es responsabilidad de todas y de todos. Para ello, es necesario que nuestra intervención esté libre de sesgos y garantice el ejercicio de derechos de las personas en toda su diversidad. Resulta fundamental incorporar el enfoque de diversidad sexual o de género.

En este encuentro te invitamos a adquirir y compartir herramientas profesionales que nos permitan ponernos las gafas de la diversidad en nuestro trabajo.

En colaboración con la Asociación Imagina Más y el Espacio de Igualdad María de Maeztu.

Dirigido a profesionales del sector de intervención social.

Martes 5 de julio de 12 a 14 h.

“Artemujer. Ciclo del S. XX: Mujeres surrealistas con Josefina Alix.

Tenemos el placer de contar con Josefina Alix, como historiadora del arte y comisaria de exposiciones ante esta segunda sesión de 4 sesiones, donde conoceremos a artistas surrealistas que han destacado en diversas disciplinas y saberes. Continuamos el ciclo con Meret Oppenheim.

Dirigido a la población en general.

Martes 12 de julio de 17:30 a 19 h.

“Lectoras conectadas”

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Cada mes elegimos una novela que leemos y una de las integrantes del club lidera el encuentro. ¿Quieres formar parte de este círculo de lectoras? Pregunta en el Espacio por la novela de este mes. Podrás encontrarla en la biblioteca municipal, en formato digital y online.

Dirigido a mujeres.

Martes 5 de julio de 17:30 a 19 h.



VISITAS Y PASEOS

“Mujeres en los barrios”

#Enelbarrioligualdad: imprescindibles, dignas y reconocidas.

Paseamos los barrios para conocer las calles del distrito de Chamartín con nombre de mujer. Además, desde la proximidad y los afectos descubriremos el barrio de El Viso; redescubriremos este barrio y escucharemos lo que nos dice.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 6 de julio de 10:30 a 12 h.

“Verde que te quiero verde”, viviendo el barrio

#Enelbarrioligualdad: solas pero no desoladas.

En este periodo estival os proponemos vivir los parques de nuestros barrios y por eso, os animamos a compartir un paseo apreciativo por el parque de Berlín para hacer un recorrido consciente por un parque muy querido por las vecinas y vecinos de Chamartín.

Dirigido a toda la población

Viernes, 1 de julio 10 a 12h

“Mujeres en tránsito”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

Nos juntamos para organizar nuestra próxima salida. ¿Dónde será? Estamos deseando descubrirlo. ¿Te animas a formar parte de este grupo de mujeres con ganas de transitar?

Dirigido a mujeres.

Jueves 28 de julio de 18 a 19:30 h.

4

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.

“Sanando heridas, cogiendo fuerza”

Nos encontraremos mensualmente para mimar las heridas de la violencia y sobre todo, para coger fuerza; para querernos y poner límites. Aprenderemos sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género y compartir saberes. Avanzando juntas para vivir una buena vida

Dirigido a mujeres, en colaboración con Clínica San Miguel.

Jueves 14 de julio de 10 a 11:30 h. Grupo cerrado.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO

“Autocuidado a través del movimiento”

El cuerpo acumula tensiones y malestares, se expresa. Para dejarle estar y procurarle cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado. Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo. Imparte Natalia López.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Grupo I, lunes 4 y 18 de julio de 12:15 a 13:30 h y Grupo II, lunes 11 y 25 de julio de 12:15 a 13:30 h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

“Juntas sanamos”

Te ofrecemos un espacio terapéutico donde liberarnos de los malestares y construir colectivamente herramientas para la gestión emocional y el bienestar personal.

Se valorará la pertinencia de participación, previa entrevista con la psicóloga.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 6, 13, 20 y 27 de julio de 18:30 a 20 h.

“Mujeres participativas: construyendo entre mujeres”

#EnelbarrioIgualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

Queremos escuchar tu voz y tus ideas. Para ello creamos un grupo de trabajo para pensar de manera colectiva cómo queremos que sea el Espacio de Igualdad. Queremos que toméis la iniciativa y hacer este espacio cada vez más de todas. En este espacio también compartiremos noticias con mirada de género.

Dirigido a mujeres. Los encuentros están planificados para el primer jueves de mes.

Jueves 7 de julio de 18 a 19:30 h.

“Autodefensa emocional”

¿Has escuchado sobre la autodefensa emocional? Aprendemos a cuidar nuestras emociones y proteger nuestra autoestima. En este taller conseguimos poner nuestra voz en el centro respetando nuestros límites, sintiéndonos seguras.

Dirigido a mujeres

Jueves 21 de julio de 11 a 12:30 h.



“Respira: éste es tu momento”

#Enelbarrioligualdad: saludableMente

Haz una pausa y para, detente y respira. Relaja tu mente y tu cuerpo. Te ofrecemos un espacio de calma para aumentar tu bienestar mental y físico, para desarrollar tu equilibrio interno. A través de los ejercicios de atención plena y desarrollando la autocompasión. Esta actividad se realizará en el espacio, con la posibilidad de hacerla en un parque del barrio en la última fecha.

Dirigido a mujeres

Martes 12, 19 y 26 de julio de 11 a 12:30 h.

“Nuestras Emociones”

Te invitamos a explorar tu mundo emocional interno acompañada de otras mujeres. Da la bienvenida a tus emociones, con curiosidad y cariño, prestando atención a tu cuerpo y a tus emociones que te hablan de ti.

Dirigido a mujeres

Lunes 11 y 18 de julio de 18 a 19:30 h.

6

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

“Cantando ¡por la igualdad!”

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? Ven a pasártelo bien y aprender... Porque ¡cantando también construimos igualdad!

Dirigido a mujeres.

Martes 5, 12, 19 y 26 de julio de 19 a 20 h.

“Artesanía con Marita”

Las artesanas son un grupo de mujeres donde puedes compartir y charlar desde un lugar seguro. Trae tu creatividad para hacer junto a otras mujeres

Dirigido a mujeres.

Viernes 8 y 22 de julio de 18 a 19:30 h.



EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL

“Tertulia con tu abogada. Visita al Senado”

En esta ocasión, visitaremos el Senado junto a la abogada que nos contará cuáles son las funciones de la Cámara Alta de las Cortes Generales. Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 de julio de 11 a 13 h.

“Tertulia con tu abogada”

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. En este encuentro tendrás la oportunidad de consultar cualquier tema jurídico a la abogada e intercambiar experiencias con las asistentes. Mis derechos son derechos de todas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 14 de julio de 12 a 13:30 h.

“Desarrollo de competencias profesionales: descubre tu potencial y cuéntalo”

#Enelbarrioligualdad: prósperas, decididas y empleadas.

¿Crees que sabes buscar empleo? ¿Sabes cuáles son tus fortalezas? ¿Quieres mostrarlas en tu curriculum y en la carta de presentación? ¿Sabes cómo preparar una entrevista de trabajo?

¡Te invitamos a este taller que te ayudará!

Dirigido a mujeres

Jueves 7, 14 y 21 de julio de 11:15 a 12:45 h.

“Taller de smartphone: rompiendo brechas”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

¿Quieres ganar más autonomía en el uso de tu smartphone? En este taller desafiamos a la brecha digital y aprendemos a utilizar nuestro smartphone de una manera sencilla y básica para sacarle partido. Empecemos poco a poco, venciendo juntas los miedos virtuales.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 11, 18 y Miércoles 13, 20 y 27 de julio de 10 a 11:30 h.



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.

“Conversaciones y encuentros”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

¿Quieres participar en un espacio transcultural y conversar con otras personas? Te invitamos a este rico espacio de conversación para ayudar a personas refugiadas a aprender nuestro idioma. Seguro que este encuentro no te deja indiferente: ellas aprenderán y tú también.

Dirigido a mujeres en toda su diversidad. En colaboración con ONG Rescate.

Miércoles 13, 20 de julio de 11:45 a 13 h.

“Autoestima: querernos bien”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

¿Quieres conocer tus fortalezas? ¿Quieres tener claves para quererte bien? En este taller nos pondremos en el centro y nos miraremos con afecto, para sentirnos más seguras y a gusto en nuestras vidas.

Dirigido a mujeres en toda su diversidad. Grupo cerrado. En colaboración con ONG Rescate.

Fecha por determinar.

