



Espacio de Igualdad

CARME CHACÓN

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

*“En general, las madres y las amas de casa son los únicos trabajadores que no tienen tiempo libre regularmente. Son la gran clase sin vacaciones.”*

**Anne Morrow Lindberg**, Escritora, poeta, activista por la educación de la mujer y aviadora.

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 capacidades diversas.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 8 a 16 h

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 588 39 64 / 91 588 96 15

**Correo electrónico:** [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

**Presencialmente:** calle Matapozuelos, 2 (metro Esperanza)

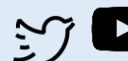
Espacio de Igualdad  
CARME CHACÓN

Calle Matapozuelos, 2  
Distrito de Hortaleza

☎ 91 588 96 15

[carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## 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.

¡Comienza la programación de verano! En los meses de junio a septiembre realizamos actividades especiales pensando en la temporada estival. Todas las actividades que comienzan este mes son nuevas y por tanto hay plazas disponibles en todos los grupos. No pierdas la oportunidad y ven a combatir las altas temperaturas con nosotras.

2

## 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.**

## EXPOSICIONES

### “Ref(her)ents”, de Fundación Triángulo

Una exposición con perspectiva interseccional de mujeres no heterosexuales que han contribuido a la visibilidad desde múltiples áreas.

**Dirigido a toda la población**

**Del 15 de junio al 30 de septiembre**

**En horario de apertura del centro**

Espacio de Igualdad  
**CARME CHACÓN**

Calle Matapozuelos, 2  
Distrito de Hortaleza

☎ 91 588 96 15

[carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## VISITAS Y PASEOS

### **Caminando por Madrid. Ciudad amigable.**

#### **Conociendo el Museo Thyssen Bornemisza**

¿Te sientes sola? ¿Te apetece un paseo en buena compañía y recorrer una de las colecciones pictóricas más importantes del mundo? Vente con nosotras de paseo por Madrid.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 8 de agosto. De 12 a 14 h**

**A las 10:30h saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad rumbo al Museo**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### **Economía Feminista V: “Economía Feminista y Economía Ecológica: una diálogo en igualdad”**

Para finalizar nuestro ciclo de coloquios sobre la economía feminista te invitamos a conocer cómo la ecología y el feminismo dialogan en igualdad para construir una economía adecuada a las y los seres humanos, en la que la producción debe vincularse al mantenimiento de la vida y al bienestar de las personas.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 5 de agosto. De 10 a 11 h**

### **“Hombres por la Igualdad”**

Espacio de encuentro dirigido a hombres que quieran hablar sobre masculinidades. Es necesario combatir un modelo de masculinidad nocivo y construir nuevos referentes para lograr una sociedad igualitaria y libre de violencia. Te invitamos a este taller en el que trataremos distintos temas como los cuidados, la corresponsabilidad, las emociones...

**Dirigido a hombres**

**Viernes 26 de agosto. De 10: 30 a 12:30 h**

## CICLOS DE CINE

### **Espacio Cinefórum: “Agosto de cine”**



Te invitamos a este espacio de cine en el que tras la proyección de la película podremos conversar sobre sus aspectos más relevantes. Cada mes nos centraremos en una temática diferente, sobre la que reflexionaremos y abordaremos con perspectiva de género. Coloquio con palomitas.

“*Dirty Dancing*”, de Emile Ardoline (1988)

Los títulos pueden variar en función de la disponibilidad. La película propuesta podéis encontrarla en el Catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 16 de agosto. 11.30h**

## 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.**

4

### “Espacio mensual para el recuerdo de las mujeres, niñas y niños, víctimas de violencia machista”

Te invitamos el último jueves de cada mes a recordar mediante un breve acto a las mujeres, niños y niñas asesinadas por violencia machista. Leeremos el nombre de cada una de las víctimas de cada mes y pondremos un lazo violeta o blanco con su nombre en el jardín del Espacio de Igualdad, finalizando con un minuto de silencio. En esta ocasión contaremos con la presencia de la flautista Maite Cabrera Fernández, vecina quien con su música nos ayudará a resignificar el dolor y daño que provoca la violencia machista en la sociedad.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 25 de agosto. 12 h**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO:

Espacio de Igualdad  
CARME CHACÓN

Calle Matapozuelos, 2  
Distrito de Hortaleza

☎ 91 588 96 15

[carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## “EmPower Karme: Summer Edition”

Taller para activarnos físicamente, agradecer a nuestro cuerpo todo lo que hace por nosotras todos los días. Si te apetece bailar, hacer ejercicio y cuidarte... ¡Ven y lo hacemos juntas!

Ven con ropa de deporte, agua y toalla.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 11 y 25 de agosto. De 11 a 12:30h**

## “Me estiro y no me estreso”

Taller donde realizaremos varios ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación para intentar llevar un verano relajado.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 8, 22 y 29 de agosto. De 11 a 12h.**

## “Mi cuerpo habla, y escucho mis emociones a través del movimiento”

Mover nuestro cuerpo desde la libertad de ser nosotras mismas, el autocuidado de las emociones, y tejer vínculos entre nosotras.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 23 y 30 de agosto. De 11 a 12:30h**

## “La Huerta del Carme”

Durante el verano continuamos trabajando nuestro huerto urbano. Si quieres disfrutar junto con otras mujeres de generar y hacer crecer este espacio natural, únete al grupo de horticolitas.

**Dirigido a mujeres**

**Durante este mes podrás venir de lunes a viernes de 8 a 16h y colaborar en su mantenimiento.**

## “¡Bailando se vive mejor!”

Durante tres sesiones aprenderemos diferentes estilos de baile y gozaremos de nuestros cuerpos en movimiento. ¡Porque si no puedo bailar, esta no es mi revolución!”.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 10, 17 y 24 de agosto. De 11 a 12h**

## Déjate acariciar por el viento



Un regalo para ti de autocuidado, el encuentro grupal y reflexivo para pensar en el descanso, momentos de estiramiento y de relajación.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 17, 24 y 31 de agosto. De 12:30 a 13:30h**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

### **“Verano en Calma”**

Crearemos un espacio de autocuidado en el que parar y aprender a identificar tensiones y utilizar algunas herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Juntas practicaremos estiramientos y diferentes técnicas de relajación.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes de 1 y 8 de agosto. De 9 a 10h.**

### **“Introducción al Mindfulness”**

En el marco de una sociedad en la que los cuidados recaen en su mayor parte en las mujeres, te invitamos a darte un tiempo y un espacio para ti. Practicaremos el autocuidado a través del Mindfulness. Se trata de conectarnos con atención plena al momento presente y, con conciencia, avanzar en nuestro bienestar, capacidad de autorregularnos y relajarnos.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 10 y 17 agosto. De 10 a 11h.**

### **“Desayunos sanos para mujeres actuales”**

Acércate a tu Espacio para disfrutar de los desayunos saludables, al fresquito de nuestra cocina y comparte tus opiniones sobre los temas de más candente actualidad.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 2 y 9 de agosto a las 10:30h.**

## **EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:**

### **“¡Karma ponte guapa!”**



En este taller realizaremos varias técnicas artísticas para decorar los diferentes espacios del centro.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes de 12 y 19 de agosto. De 11,30 a 13h.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL:

### Taller de Empleo: La entrevista por videollamada

Recientemente han aparecido nuevos formatos de entrevista laboral como la entrevista por video llamada, cada vez más utilizada en los procesos de selección de personal. Como este monográfico daremos las claves para enfrentar este tipo de entrevista de forma exitosa.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 17 de agosto. De 11 a 12:30 h.**

### Taller de empleo: La entrevista grupal

La entrevista grupal es uno de los formatos más utilizados en los procesos de selección de personal. Con este monográfico daremos las claves para enfrentar este tipo de entrevistas de forma exitosa.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 19 de agosto. De 11 a 12,30 h.**

## EMPODERAMIENTO JURIDICO:

### Taller sobre Expediente de Jurisdicción Voluntaria

Te invitamos a conocer en qué consiste este tipo de procedimiento judicial que busca actualizar y simplificar una serie de expedientes judiciales, facilitando a la ciudadanía el acceso a la justicia.,

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 03 de agosto. De 11 a 12 h.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL:

### Taller de Informática: La nube de Google

Descubrirás qué es la nube y sus principales utilidades: Google Drive y Google Fotos son las dos aplicaciones de nube principales que nos van a permitir almacenar archivos bajo nuestra cuenta de



Gmail. Para participar sólo necesitas tener nociones básicas de navegación por internet y una cuenta de correo electrónico de Gmail. ¡No te lo pierdas ;

### **Dirigido a mujeres**

**Lunes 22 y martes 23 de agosto. De 11 a 12:30 h.**

## **Smartphones para Smart-Femmes PLUS**

Grupo autogestionado de mujeres empoderadas que ya han realizado el taller de Smartphones trimestral y quedan para seguir aprendiendo juntas.

### **Grupo cerrado**

**Lunes. De 12 a 13 h**

## **Curso de uso básico de ordenador**

Haz tu primera toma de contacto desde cero con el uso de un ordenador (teclado, ratón, ventanas buscar por internet.).

Este curso es para ti si:

- no has usado nunca un ordenador, ni un teclado y/o ratón
- quieres que te acompañemos desde cero
- quieres un ordenador, pantalla, teclado y ratón donde practicar individualmente, sólo para ti
- quieres aprender a tu ritmo, repitiendo y practicando las veces que necesites
- le quieres dedicar tan solo una o dos semanas a este aprendizaje

Te ofrecemos este espacio de aprendizaje que tendrá lugar en la segunda quincena de septiembre en el Espacio de Igualdad, gracias al trabajo de investigación del Grupo Babel – ETSIINF de la Universidad Politécnica de Madrid.

Para más información contacta con nosotras en [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) ( Asunto: Curso básico ordenador-UPM)

### **Dirigido a mujeres. Plazas limitadas**

**Lunes a viernes. De 10:3. A 12:30 h**

## **Asesoría Informática**

**Servicio de atención individual:** Si tienes dudas básicas de informática y sobre el uso de tu móvil, tableta o tu ordenador, contacta con nosotras y te ayudaremos.

### **Dirigido a mujeres**

**Lunes. De 13:30 a 14:30 h**





## Aula Abierta

Ofrecemos un espacio libre de acceso a Internet. Disponemos de ordenadores de sobremesa. También puedes traerte tu propio portátil. Llámanos o pásate por el Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes a viernes. De 9 a 15 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.**

## Espacio de encuentro: “Death café”

En el marco del trabajo comunitario que realiza el Proyecto de Comunidades Compasivas desarrollado por el Centro Municipal de Salud Comunitaria de Hortaleza, te invita a un espacio de encuentro en el que desayunaremos y compartiremos nuestras impresiones relacionadas con el duelo, las pérdidas, el final de la vida y la compasión.

**Dirigido a población general**

**Lunes 1 de agosto. De 11 a 12 h**

## Disponibilidad aulas

Contamos con la posibilidad de prestar aulas o salas para realizar actividades comunitarias, siempre y cuando sean con un fin no lucrativo y su objetivo tenga cabida dentro del trabajo que se realiza en el recurso. Previa solicitud y comprobación de disponibilidad.

**Dirigido a población general del distrito de Hortaleza**

**Para hacer una solicitud o pedir más información ponte en contacto con nosotras a través del correo [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: “Solicitud Disponibilidad aulas + Nombre de la actividad/proyecto”)**

## COWORKING “Espacio Virginia Wolf”



¿Necesitas de un espacio para trabajar o iniciar tu proyecto? Ofrecemos nuestro coworking gratuito con 4 puestos tipo oficina y conexión WIFI.

*Virginia Woolf es una de las poquísimas escritoras que fueron publicadas durante la primera mitad del siglo XX. Nació en Londres el 25 de enero de 1882 y comenzó a escribir profesionalmente en 1905, aunque su primera novela salió diez años después. Publicó nueve novelas, diez colecciones de cuentos, y muchos libros de no-ficción, dentro de los cuales destaca el ensayo “Una habitación propia”. En esta novela, encontramos su célebre frase “Una mujer debe tener dinero y una habitación propia si va a escribir ficción”, en la que hace alusión a la necesidad de independencia financiera de la mujer.*

### Dirigido a mujeres

Para más información contacta con nosotras: [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: Coworking para mujeres)

### Biblioteca préstamo gratuito

En la primera planta del Espacio de Igualdad puedes encontrar un pequeño rincón donde poder compartir la pasión de la lectura con otras/os vecinas/os. Podrás llevarte prestados los libros que más te gusten y devolverlos cuando los hayas disfrutado, al igual que puedes hacer aportaciones de nuevos libros.

### Dirigido a población general del distrito de Hortaleza

Para hacer uso de la biblioteca o pedir más información ponte en contacto con nosotras de forma presencial o a través del correo [carmechacon2@madrid.es](mailto:carmechacon2@madrid.es) (Asunto: “Biblioteca”)

### ZONAS COMUNES

Podrás disfrutar de nuestro jardín, leer algún libro en alguna de las zonas de espera o de tomarte un té en nuestra cocina. ¡Bienvenidas a vuestro Espacio!

### Dirigido a población general del distrito de Hortaleza