



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

*“Nunca se debe gatear cuando se tiene el impulso de volar”.*

**Hellen Keller (1880- 1968).** Escritora, oradora y activista política sordociega estadounidense.

### 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 8 a 16h.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 525 68 31/ 625 090 251

**Correo electrónico:** [emiliapardobazan6@madrid.es](mailto:emiliapardobazan6@madrid.es)

**Presencialmente:** avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)

## 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

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

2

## CICLOS DE CINE:

### Cine Fórum: “Mujeres, luces y acción”.

Como cada mes, os proponemos visionar diferentes películas para después, como siempre, debatir y compartir desde un análisis con perspectiva de género. Temática, trama, personajes... Si estás interesada, no dudes en contactar con nosotras para informarte y/o para inscribirte a cualquiera de las sesiones.

Este mes conmemoramos el Día Mundial de la Fotografía, que se celebra el día 19 de agosto.

¡En el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán, las mañanas de agosto son de cine!

**Dirigida a toda la población.  
Viernes 19 de agosto. De 11 a 13h.**

## Cine Fórum: “Para toda la Ohana”.

Dicen que “Ohana” significa familia, también la que eliges...Un espacio de ocio corresponsable en el que mayores y peques pueden compartir y disfrutar del visionado de diferentes películas.

Este mes conmemoramos, con una película de animación para toda la familia, el Día Internacional de las Personas Afrodescendientes, que se celebra el día 31 de agosto.

¡Mezclar diversión y educación, siempre es buena elección!

**Dirigida a toda la población.**  
**Miércoles 31 de agosto. De 11:30 a 13h.**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD:

### Taller de Sensibilización en Igualdad.

Conocemos juntas/os el origen de la desigualdad de género y compartimos nuestras experiencias y conocimientos para poner en marcha diferentes estrategias que promuevan una igualdad real en su día a día.

Generamos red para mejorar el distrito de Ciudad Lineal.

**Dirigida a hombres.**  
**Martes 2 de agosto. De 10 a 11h.**

3

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Espacio de saberes compartidos.

Os proponemos un espacio propio, en el que compartir vuestros saberes con otras mujeres. Cada mes este espacio estará al cuidado de una de vosotras. Si te animas y te apetece compartir tus saberes, tus conocimientos y/o tus habilidades con otras mujeres, no te lo pienses.

Puedes escribir a [emiliapardobazan6@madrid.es](mailto:emiliapardobazan6@madrid.es) o llamar al 915 256 831/ 625 090 251.

**Dirigida a mujeres.**

## 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:

#### **Docu Fórum: “La violencia comienza por la desigualdad”.**

Con la ayuda de algunos documentales, conversamos sobre cómo los estereotipos nos obligan a crear una imagen de las mujeres y de los hombres que no siempre (prácticamente nunca) coincide con la realidad y la diversidad de las personas. Analizamos desde una visión crítica para poder prevenir y detectar la violencia machista en nuestra sociedad y en nuestras relaciones.

Si no lo hacemos juntas/os, entonces ¿qué hacemos?

**Dirigida a toda la población.  
Lunes 8 de agosto. De 10 a 11h.**

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

4

### BIENESTAR FÍSICO:

#### **“Liberando tensiones”.**

Nos juntamos para realizar diferentes ejercicios que nos ayuden a eliminar tensiones acumuladas en nuestro día a día y aumentar la flexibilidad y la movilidad.

¡Ya es hora de liberar nuestro cuerpo!

**Dirigida a mujeres.  
Miércoles 3, 10, y 17 de agosto. De 10:30 a 11:30h.**

#### **“Dime, ¿con quién andas?”.**

Si te apetece caminar y/o te lo han recomendado por salud pero no quieres hacerlo sola inscríbete en esta actividad. Saldremos a pasear y será un buen momento para que puedas conocer a otras mujeres en tu misma situación.

El objetivo de esta salida es que podáis contactar, y, si os apetece, crear vuestro propio grupo para salir a pasear. ¿Quieres?

**Dirigida a mujeres.  
Jueves 11 de agosto. De 10 a 11h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### Tejiendo redes a través del juego.

¿Te apetece una mañana de juegos de mesa? Son juegos con los que poner en práctica todas nuestras habilidades comunicativas, estrategias, lógicas, de compañerismo y sororidad.... además de ejercitar nuestra memoria a la par que ejercitamos nuestra agilidad mental.

Todo mientras pasamos juntas un rato entretenido y tejemos redes en dos sesiones solo para vosotras.

**Dirigida a mujeres.**

**Jueves 4 y martes 16 de agosto de 12 a 13:30h.**

### Agosto en Calma.

¡Qué mejor que el tiempo estival para dedicarnos tiempo a nosotras mismas! Creamos juntas un espacio de autocuidado entre mujeres, para aprender diferentes técnicas de relajación ¡Qué importante es aprender a parar y mirarnos a nosotras mismas!

**Dirigida a mujeres.**

**Miércoles 3, 17 y 24 de agosto de 11:30h a 13h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Mujeres creando. “Taller de Hama”.

¡Mujeres de Ciudad Lineal, nos espera el hama! Pequeñas piezas que se colocan sobre una base para realizar el diseño con la peculiaridad de que al ser planchadas se fusionan entre sí, creando un diseño definitivo. Asimismo, se trata de un ejercicio ideal para agudizar la concentración y conseguir fijar la atención en una única tarea durante un período de tiempo concreto. Además, ayuda a potenciar la autorregulación emocional y conductual.

¿Qué nos dices, ¿te unes a probar el Hama?

**Dirigida a mujeres.**

**Martes 30 de agosto. De 12 a 14h.**

### Monográfico de escritura: “¡Estamos listas!”.

Tal vez no hayas escrito antes y te apetece probar, quizá ya lo has experimentado y quieres repetir. Te proponemos una sesión en la que explorar una técnica de escritura creativa que tiene que ver con la redacción de listas, seguro que has hecho más de una a lo largo de tu vida. La idea es recorrer juntas nuestros deseos, recuerdos y proyecciones.

No necesitas conocimientos previos, sólo ganas de explorarte en positivo. ¡Ven y reinventa tu historia!

**Dirigida a mujeres.**

**Viernes 12 de agosto. De 12 a 13:30h.**

## **Taller Monográfico de Expresión Corporal: “Desde el cuerpo”.**

Te proponemos una mañana de experimentación mediante técnicas y juegos de expresión corporal y teatral con las que dar espacio al libre movimiento de nuestros cuerpos tan a menudo encorsetados.

¿Te animas a probar?

**Dirigida a mujeres.**  
**Lunes 8 de agosto. De 11:30 a 13h.**

## **EMPODERAMIENTO LABORAL:**

### **“Espacio Conéctate para el empleo”.**

En este espacio, te puedes conectar a internet y usar nuestras tablets para buscar empleo y cursos de formación. Un lugar para encontrarte con otras mujeres en situaciones parecidas a la tuya. Si no te manejas muy bien, nosotras te ayudamos.

**Dirigida a mujeres.**  
**Lunes 1, 22 y 29 de agosto. De 10 a 11:30h.**

### **“Grupo de búsqueda de empleo para mujeres mayores de 52 años”.**

Hay muchas mujeres por encima de los 50 años que quieren trabajar, que tienen una experiencia increíble, y tienen dificultades para encontrar empleo por la edad. ¡Y este talento no se puede dejar escapar!

En este grupo de búsqueda de empleo, aprenderemos juntas a dar con la clave para encontrar un empleo, sin que la edad sea un impedimento para ello.

**Dirigida a mujeres.**  
**Martes 9 y 23 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## **EMPODERAMIENTO JURÍDICO:**

### **“¿Qué hacer ante injusticias en el entorno laboral?”.**

Analizaremos las distintas formas de afrontar un entorno hostil en el ámbito laboral, los derechos y obligaciones que tenemos cada una en función de nuestro trabajo... y hablaremos de todas vuestras dudas e inquietudes.

**Dirigida a mujeres.**  
**Jueves 25 de agosto. De 12 a 13:30h**

6

## EMPODERAMIENTO DIGITAL:

### “Conectadas desde el Emilia”.

Ofrecemos un espacio libre de acceso a Internet. Disponemos de ordenadores y tablets. También puedes traerte tu propio portátil. ¡Llámanos o pásate por el Espacio de Igualdad y no te quedes fuera del mundo digital!

**Dirigida a mujeres.**

### “Mujeres navegando a través de la red”.

¿Dudas y/ o dificultades con las aplicaciones móviles y las redes sociales? Aprendemos juntas acerca del uso de Gmail, Canva, Zoom, Instagram, Facebook, Tiktok... Plantea y juntas resolvemos.

**Dirigida a mujeres.**

**Jueves 18 y 25 de agosto. De 11 a 12h.**

## 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.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: disponibilidad de aulas y biblioteca de préstamos gratuitos.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

### “El Rincón de la Lectora”.

“El Rincón de la Lectora” es una pequeña Biblioteca de préstamo en la entrada del Espacio. Nuestro objetivo: fomentar la lectura, reflexionar y aprender gracias a ella. Además, podrás dejar una nota en el “Rincón de la Lectora” de lo que te ha aportado “ese libro”, y de ese modo, compartir nuestras sensaciones... y que éstas den pie a la imaginación de la siguiente persona que decida leer ese libro.

¿Qué te parece? ¡El Rincón está vivo, ven a formar parte de él! Recogemos ideas. Mándanos tus propuestas a través de nuestro mail, Redes Sociales o nuestro teléfono y WhatsApp.

**Dirigida a mujeres.**

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