



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

“Para liberarse, la mujer debe sentirse libre, no para rivalizar con los hombres, sino libres en sus capacidades y personalidad”.

Indira Gandhi (1917-1984)

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.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 480 16 56

Correo electrónico: luciassaornil1@madrid.es

Presencialmente: Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas.

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.

Espacio de Igualdad

LUCÍA SÁNCHEZ
SAORNIL

Plaza de Eurípides 1
(posterior)

Distrito San Blas-
Canillejas

☎ 91 480 16 56

luciassaornil1@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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:

Mujeres en la música clásica.

¿Conoces mujeres significativas en la música clásica? ¿Cuántas? Es probable que te resulte difícil rescatar algún nombre por eso te invitamos a que veas esta exposición en la que encontrarás grandes nombres de compositoras referentes a lo largo de la historia.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 de julio al 31 de agosto.

En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Caminando por la casa de campo.

¿Te apetece conocer otra zona de la ciudad de Madrid? Caminar en compañía de otras mujeres, conocer otros lugares y superar nuevos retos forma parte del avance y la autonomía de las mujeres. Te invitamos a unirse a nosotras para visitar el Lago y la Senda Botánica de la Casa de Campo.

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 5 de agosto. De 9 a 13:30h.

2

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Mujeres importantes que dan nombre a los Espacios de Igualdad.

Conocer la historia de vida de mujeres que dan nombre a los distintos Espacios de Igualdad es de gran utilidad e importancia para conocer más sobre ellas y sobre los distintos derechos conseguidos. Si estás interesada en saber más sobre estas mujeres escríbenos al correo luciassaornil@madrid.es y podrás recibir la información solicitada.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 al 31 de agosto.

En horario de apertura del centro.

Pasatiempos por la igualdad.

Este verano desde el Espacio de Igualdad de Lucía Sánchez Saornil hemos creado unos pasatiempos con palabras relacionadas con la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y diversidad de género para que las personas que no puedan asistir con nosotras de manera presencial a nuestros talleres pueda sentirse cerca y acompañadas durante este mes por el Espacio de Igualdad. Para ello, solo tienes que escribirnos un correo a luciassaornil@madrid.es solicitando los mismos y podrás recibir la información solicitada.

Actividad dirigida a toda la población.

Todos los viernes de agosto. De 13 a 14h.





Cuentos para mujeres sororas.

Cada semana del mes de agosto trabajaremos un cuento con una temática relacionada con la diversidad de género e igualdad y empoderamiento. Juntas descubriremos la sabiduría que los cuentos nos pueden ofrecer y como a través de ellos podemos sensibilizarnos sobre diversos temas.

Actividad dirigida mujeres.

Todos los martes de agosto. De 13 a 14h.

Creamos nuestras exposiciones.

Durante dos sesiones vamos a realizar a través de collage nuestras propias exposiciones. Primero, investigaremos y decidiremos qué queremos mostrar y después nos pondremos manos a la obra para crear. Puedes venir a una o a las dos sesiones.

Actividad dirigida a mujeres.

- Investigadoras de Lucía. **Jueves 18 de agosto de 9:30 a 11h.**
- Creadoras de Lucía. **Jueves 25 de agosto de 9:30 a 11h.**

Tertulias con Lucía: ¿qué es la interseccionalidad?

En este taller trabajaremos sobre el concepto de interseccionalidad para visibilizar las desigualdades sociales existentes y cómo afectan a la vida de las personas que las sufren. ¡Te esperamos!

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 26 de agosto de 9:30 a 11h.

Momento de lectura veraniega.

Durante este mes de verano, compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc. escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Actividad dirigida a mujeres.

Todos los jueves de agosto. De 10 a 11.30h.

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

Videoforum en familia.

Taller dirigido a familias en el que, a través del visionado de una película, podremos intercambiar diferentes ideas y herramientas coeducativas que contribuyan a la educación en valores de la infancia y la adolescencia. Es necesario que haya, al menos, una persona adulta responsable con las personas menores de edad que acudan a la actividad.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 30 de agosto de 10 a 12h.

Mi voz dentro de la familia.

Este taller está dirigido a aquellas mujeres que les apetezca explorar su individualidad de forma independiente a su familia de origen ya que, en ocasiones, los mensajes recibidos y el respeto hacia los valores familiares, pueden suponer un obstáculo para encontrar una voz propia.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 31 de agosto de 11:30 a 13:00h.





CICLOS DE CINE:

Cine de verano: nos ponemos las gafas moradas.

Espacio en el que debatiremos juntas y reflexionaremos sobre películas con diferentes propuestas escritas, protagonizadas o dirigidas por mujeres.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

Actividad dirigida a toda la población.

Jueves 4 de agosto. De 11:30 a 13:30h.

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.

EXPOSICIONES:

Todos los cuerpos son válidos.

Con la llegada del verano tenemos la necesidad de aligerar nuestra vestimenta y mostrar más nuestros cuerpos, pero los cánones de belleza aceptados socialmente pueden generarnos numerosas inseguridades y hacer que no nos vemos representadas. Por ello, os invitamos a que veáis la exposición sobre corporalidades diversas con la que pretendemos visibilizar los cuerpos no normativos y deshacernos de la gordofobia.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 de junio al 31 de agosto.

En horario de apertura del centro.

Exposición fotográfica: Sanando en RED.

A través de esta exposición, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a la violencia machista ¡No te pierdas esta exposición sanadora creada por mujeres del Espacio de Igualdad!

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 de junio al 31 de agosto.

En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Paseos veraniegos por el distrito

Con el comienzo del verano, te invitamos a participar en diferentes paseos por el distrito con el objetivo de conocer y habitar sus rincones y sentirte más segura cuando andes por sus calles.

Actividad dirigida a toda la población.

Lunes 8 de agosto. De 9 a 11h.

Miércoles 10 de agosto. De 9 a 11h.

Viernes 11 de agosto. De 9 a 11h.





TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Comunicación no violenta.

Este taller tiene como objetivo conocer en qué consiste la Comunicación No Violenta (CNV) y aprender diferentes técnicas que puedan ayudarnos a manejar situaciones cotidianas de forma satisfactoria.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 1 de agosto. De 11:30 a 13h.

Miércoles 3 de agosto. De 11:30 a 13h.

Aprendo a defenderme.

Taller dónde aprenderemos dinámicas y herramientas que nos servirán para poder defendernos de situaciones que nos dificultan en el día a día, en nuestro bienestar físico y emocional, aumentando nuestra autoestima, confianza y analizado nuestro autoconcepto.

Actividad dirigida a mujeres.

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

Sexualidad para profesionales.

En este taller hablaremos sobre distintos conceptos asociados a la diversidad sexual y como el género influye en la sexualidad de las personas.

Actividad dirigida a personas profesionales.

Miércoles 10 de agosto. De 11:30 a 13h. Online

Ni príncipes ni princesas ¿qué espero del amor?

En este taller analizaremos las expectativas que tenemos en las relaciones de pareja y romperemos con creencias del amor romántico que nos dificultan tener relaciones sanas.

Actividad dirigida a toda la población

Miércoles 17 de agosto. De 9:30 a 11h.

La escucha activa y la comunicación.

En este taller, hablaremos de la escucha activa como una herramienta clave en nuestra comunicación con las demás personas. Trabajaremos a través de algunas técnicas como practicarla y poder desarrollarla adecuadamente.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 22 de agosto. De 11:30 a 13h.

Autoconocimiento: celos e inseguridades en la relación de pareja.

En este taller trabajaremos en las inseguridades que sentimos en las relaciones de pareja. Generaremos herramientas que nos permitan identificarlas y poder afrontarlas para tener relaciones sanas.

Actividad dirigida a toda la población

Miércoles 24 de agosto. De 9:30 a 11h.

Conociendo mis placeres.

En este taller hablaremos sobre que es la sexualidad para nosotras y como nos influye por el hecho de ser mujeres. Compartiremos juntas un rato agradable conociéndonos y reflexionando sobre un tema que está tan invisibilizado.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 29 de agosto. De 11.30 a 13h.





HOMBRES POR LA IGUALDAD:

Hombres por la igualdad: la sobrecarga de la masculinidad.

¿Te sientes agotado emocionalmente? ¿Te gustaría expresarte de manera diferente? Taller dirigido a aquellos hombres que quieran revisar los mandatos masculinos recibidos a lo largo de su ciclo vital y les apetezca poner en práctica otras formas de relacionarse más sanas e igualitarias.

Actividad dirigida a hombres.

Lunes 29 de agosto. De 11 a 13h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO:

El recorrido del bienestar.

Durante el mes de agosto, seguimos apostando por el autocuidado, la actividad física y el conocimiento de nuestras calles. Si quieres participar en un paseo agradable y que te permita moverte con libertad por el distrito, acompañada de otras mujeres, no dudes en apuntarte. Pasearemos a primera hora para aprovechar el fresquito de la mañana.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 1, martes 2, miércoles 3 y jueves 4 de agosto. De 9 a 11h.

Aprendemos mindfulness y relajación.

Sesiones de relajación y atención plena dónde vamos a aprender a parar los pensamientos y poder ocuparnos a atender el presente con diferentes dinámicas y usando distintas técnicas para conseguirlo.

Actividad dirigida a mujeres.

- **¿Qué es el Mindfulness? Viernes 5 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **Mindful Eating. Viernes 12 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **La importancia de la respiración. Viernes 19 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **Mindfulness en nuestro día a día. Viernes 26 de agosto. De 11:30 a 13h.**

Baile de verano: aprendiendo pasos de baile.

En este taller aprenderemos distintos pasos de baile al ritmo de distintas músicas veraniegas a la vez que nos empoderamos moviendo nuestro cuerpo libre de vergüenzas y miedos.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 9 y 30 de agosto. De 9:30 a 11h.

Gymnasia veraniega.

¿En el verano notas que tu cuerpo y mente están más cansados? ¿Quieres aumentar tu elasticidad y tener un mejor bienestar físico y mental? Si es así, ¡este es tu taller!

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 11 de agosto. De 9:30 a 11h.

Yoga inicial para conectar.

En este taller haremos una práctica de yoga con posiciones básicas y sencillas con el objetivo de conectar cuerpo y mente, observar que partes del cuerpo utilizamos y cómo se sienten al realizar cada movimiento, dejando los pensamientos para otro momento.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 16 de agosto de 9:30 a 11h.





BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Espacio de gestión emocional.

Cada martes de agosto trabajaremos juntas una emoción y la ansiedad con la finalidad de conocerlas y aprender a gestionarlas.

Actividad dirigida a mujeres.

- **El miedo. Martes 2 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **La tristeza. Martes 9 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **La culpa. Martes 16 de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **La rabia. Martes 23 de agosto de agosto. De 11:30 a 13h.**
- **Ansiedad. Martes 30 de agosto de agosto. De 11:30 a 13h.**

Autoestima: Descubriendo (me).

En este taller haremos un recorrido por las diferentes áreas de nuestra vida, permitiendo conocernos más a nosotras mismas y nuestra forma de relacionarnos.

Actividad dirigida a mujeres.

- **Sesión 1. Yo conmigo misma. Jueves 4 de agosto. De 11:30 a 13:30h.**
- **Sesión 2. Mi yo en la familia. Jueves 11 de agosto. De 11:30 a 13:30h.**
- **Sesión 3. Mi yo en la amistad. Jueves 18 de agosto. De 11:30 a 13:30h.**
- **Sesión 4. Mi yo en el amor. Jueves 25 de agosto. De 11:30 a 13:30h.**

Mi guion de vida.

En este taller trabajaremos en identificar cómo los mandatos recibidos desde nuestra infancia han influido en la manera de actuar en la actualidad. En ocasiones representamos un rol impuesto y no identificamos realmente cuáles son nuestros deseos y necesidades propias.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 19 de agosto. De 9:30 a 11h.

Apagando mi voz crítica, rompiendo la autoexigencia.

En este taller trabajaremos nuestro diálogo interno para poder transformarlo en un dialogo compasivo hacia nosotras mismas para mejorar nuestra autoestima.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 22 de agosto. De 9:30 a 11h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Escribir en verano, ¡qué buena opción!

En verano, con las vacaciones, tenemos más tiempo libre y que mejor manera de ocupar nuestro tiempo con la escritura. La escritura es una de las mejores formas para expresar como nos sentimos. ¡Anímate a participar con otras mujeres en este taller!

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 1 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

Expresión corporal.

Hay muchas maneras de poder expresar como nos sentimos, una de ellas es a través del cuerpo, por eso, en este taller aprenderemos a fluir y a soltar a través del movimiento corporal. ¿Te apetece experimentar y probar?

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 23 de agosto. De 9:30 a 11h.



Verano de risas para el autocuidado.

El sentido del humor es una herramienta básica para desdramatizar y afrontar nuestras vivencias desde una manera más positiva y diferente como forma de autocuidado. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 31 de agosto. De 9:30 a 11h.

EMPODERAMIENTO LABORAL, JURÍDICO Y/O DIGITAL:

Pregunta todo sobre tu móvil.

¿Quieres consultar todas tus dudas sobre la utilización de tu móvil porque no sabes cómo hacerlo? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres, sacándole el mayor rendimiento al móvil a la vez que vamos rompiendo poco a poco con la brecha digital.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 3 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

Búsqueda de empleo a través de internet

Internet es el medio más utilizado para la búsqueda de empleo. En este taller aprenderemos las claves para utilizar internet y ampliar nuestras posibilidades de empleo.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 17 y 24 de agosto. De 13 a 14h.

¿Cómo encuentro trabajo?

Hay veces que encontramos muchas dificultades para poder encontrar un trabajo, por eso, en este taller de dos días, vamos a aprender cuáles son las mejores maneras para buscar empleo y así poder tener más posibilidades de éxito.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 17 y 24 de agosto. De 11:30 a 13h.

En-red-adas con el empleo.

Grupo cerrado donde compartimos algunas TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

Actividad dirigida a mujeres.

Todos los martes de agosto. De 12 a 13:30h. Online.

Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.

Desayunando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico. Podremos compartir experiencias, opiniones, plantear dudas. Este mes abordaremos **cómo prevenir la violencia de género.**

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 10 de agosto. De 10 a 11:30h.

