



PROGRAMACIÓN MES AGOSTO 2022

“La libertad se aprende ejerciéndola”

Clara Campoamor, abogada, escritora y política y defensora de los derechos de las mujeres.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

1

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 EN EL MES DE AGOSTO:

Lunes a viernes de 8 a 16 h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN.

Este mes nos trasladamos temporalmente (durante dos meses) al Centro Cultural Nicolás Salmerón.

Teléfono: 91 513 38 47

Correo electrónico: nievestorres5@madrid.es

Presencialmente: Calle Mantuano 51.

Cercano a estaciones de metro Prosperidad, Cruz del Rayo, Concha Espina.



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.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

“Taller de Podcast. Aprendiendo a ser técnicas II”

¿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.

Miércoles 17 de agosto de 11:30 a 13:30 h.



“Cineforum veraniego. Solidaridad”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

En conmemoración del Día Internacional de la Solidaridad que se celebra el 31 de agosto, descubriremos tres dimensiones de la Solidaridad Humana: la sororidad, la empatía y la aceptación. Tres sesiones, tres películas y tres reflexiones: una experiencia muy enriquecedora, ¡no te la pierdas!

Dirigido a la población en general.

Viernes 5 y 12 de agosto de 11:45 a 14 h.

“Cineforum veraniego. Mi cuerpo, mi templo”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

En verano mostramos nuestros cuerpos, los intentamos pasear fresquitos con estos calores veraniegos. Qué gusto sentimos cuando nos sentimos a gusto en nuestro cuerpo...y qué mal lo pasamos cuando nos peleamos con él. Te invitamos a este divertido cineforum; a través de la película **Las chicas del calendario** reflexionaremos en torno al goce de los cuerpos, y los mandatos de género. Si quieres pasar un rato divertido, y reflexionar en compañía de otras, ¡eres bienvenida!

Dirigido a la población en general.

Miércoles 31 de agosto de 11:30 a 14 h.

3

VISITAS Y PASEOS

“Exposición a Clara Campoamor Rodríguez: mujer y ciudadana”

Este mes de agosto visitaremos junto a la abogada una exposición en la Biblioteca Nacional que vislumbra la vida y trayectoria de Clara Campoamor, abogada, escritora, política y defensora de los derechos de las mujeres españolas. Mis derechos son derechos de todas.

Quedaremos para ir juntas en el Espacio de Igualdad a las 10:30 h o a las 11:15 h en la puerta de la Biblioteca Nacional.

Dirigido a la población general.

Martes 30 de agosto de 11:30 a 13:00 h.

“Encuentro entre mujeres y naturaleza en la Casa de Campo”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

Nos vamos a la Casa de Campo para habitar el espacio público y revisar cómo transitar y vivir de manera más sostenible con el medio social y ambiental, aprendiendo claves ecofeministas para



poner la vida en el centro. Reflexionamos a través de diversos textos sobre ello en una mañana en la naturaleza.

Dirigido a la población general.

Jueves 18 de agosto de 10:30 a 12 h.

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.

“Tu dinero en tus manos, violencia económica”

¿Quién controla el dinero en tu casa? ¿Quién toma las decisiones importantes? ¿Has oído hablar de la violencia económica?

Participa y descúbrelo con la abogada.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 24 de agosto de 11 a 12:30 h.

“Cineforum, con la abogada”

La violencia machista inunda todas las esferas de la vida de las mujeres; también el ámbito profesional. La película que veremos, **Una cuestión de género**, se inspira en una joven que debe afrontar adversidades a lo largo de su carrera, no te la pierdas...esta historia abrió el camino para la igualdad en los tribunales.

Dirigido a la población general.

Viernes 26 de agosto de 11:45 a 14 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 18 de agosto de 11 a 12:30 h.

“Una mirada jurídica sobre la violencia de género”

¿Quién puede denunciar ante una situación de violencia de género? ¿Te gustaría conocer qué derechos existen para la protección de las víctimas? ¿Y qué recursos? Te invitamos a este encuentro para aproximarte de una manera sencilla a la prevención de la violencia de género, desde una mirada jurídica.

Dirigido a profesionales y población general. En colaboración con el Espacio de Igualdad María de Maeztu.

Jueves 25 de agosto de 12 a 13:30 h.





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”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

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.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 22 y 29 de agosto, de 12:15 a 13:30 h.

5

“Danza: volando libres”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

El ballet se creó intentando simular el movimiento de los pájaros y no fue por casualidad; bailar, dicen, es lo más parecido a volar.

Os invitamos pues a ello: volem juntas, libres, danzando y compartiendo. Trabajaremos en dos sesiones distintos tipos de bailes, desde el cuerpo y el ritmo, para interiorizarlos y sobre todo disfrutarlos mucho.

Dirigido a mujeres.

Lunes 1 y 8 de agosto de 11:30 a 13:30 h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

“Atención plena y meditación en el parque”

Saluda el día en grupo, entonando tu cuerpo en la mejor compañía. Aprovecharemos los espacios al aire libre de los barrios del distrito para respirar, meditar y encontrarnos en un lugar de calma para empezar el buen día.

Dirigido a mujeres.

Martes 2 y 9 de agosto y Viernes 5 y 12 de agosto de 9:30 a 11 h.



“Piscina, ¡al agua patas!”

Aprovechando el verano estupendo, nos escapamos juntas a la piscina. Disfrutaremos del día, de la compañía y de nuestro cuerpo en el agua, elemento conector de vida, y aprovecharemos el entorno para abrir bien los ojos con las gafas violetas bien puestas. Iremos a la piscina Forus Chamartín.

Dirigido a mujeres.

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

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

“Artesanía con Marita”

#Enelbarrioligualdad: tejiendo redes de sororidad y buen trato.

La artesanía ha unido pueblos desde que tenemos memoria, es una herramienta colectiva que supone un lenguaje en sí mismo. Las artesanas son un grupo de mujeres donde puedes compartir y charlar en un lugar seguro. Trae tu creatividad para hacer tus creaciones junto a otras mujeres y súmate a este grupo que permanece también agosto.

Dirigido a mujeres.

Jueves 4 de agosto de 10:30 a 12 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.

Miércoles 17 y 31 de agosto de 9:30 a 11 h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO Y DIGITAL

“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.

Viernes 19 de agosto de 10 h a 12 h.

“Smartphone: rompiendo la brecha digital con SEGURIDAD”

#Enelbarrioligualdad: solas pero no desoladas.

Plantamos cara a la brecha digital, sin miedos, y trabajamos el uso del *smartphone* adaptándolo a nuestras necesidades. Aprenderemos sobre mantenimiento, privacidad, seguridad digital (identidad y huella digitales), gestión y traspaso de archivos... trabajando a nuestro ritmo, sin prisas y disfrute ¡los *smartphones* no podrán con nosotras!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Martes 2 y 9 de agosto y Jueves 4 y 11 de agosto de 12 a 13:30 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.

“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.

Fecha por determinar. Grupo cerrado.

“Aproximándonos a la igualdad”

¿Te gustaría aproximarte a la Igualdad de género, entender el origen de la desigualdad y las consecuencias en las vidas de las personas? Pongámonos las gafas violetas para ver con nitidez las realidades en nuestro ámbito profesional, para tener una intervención más igualitaria y libre de discriminaciones de género.

Dirigido a profesionales y población general.

Miércoles 10 de agosto, de 12 a 14 h.



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

Dirección General de Políticas de Igualdad
y contra la Violencia de Género

Espacio de Igualdad
NIEVES TORRES

C/Enrique Jardiel Poncela, 8. 2ª
Distrito de Chamartín

☎ 91 513 38 47
<mailto:nievestorres5@madrid.es>
www.madrid.es/espaciosdeigualdad

