



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

***“El reconocimiento de los derechos de las mujeres no es un favor, es una obligación del Estado.”***

**Berta Cáceres (1971-2016).** Líder indígena lenca, activista feminista y ambientalista

### 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:

De lunes a viernes de 10:00h a 14:30h y de 16:00h a 19:30h

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

**Teléfono:** 91 480 22 57

**Correo electrónico:** bertacaceres3@madrid.es

**Presencialmente:** Calle Gran Avenida, 14, bloque 422 posterior  
(Renfe Orcasitas, autobuses 78, 81, 116)

## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidas 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

**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:

### “Biografías y confidencias. Rigoberta Menchú”

Espacio de investigación colectiva en el que ponemos el foco en mujeres que han hecho historia. Construimos juntas la biografía de una mujer protagonista, utilizando opiniones plurales y reconociendo su faceta privada y pública desde una mirada de género.

Este mes, en conmemoración por el Día Internacional de la Mujer Indígena, que se celebra el 5 de septiembre, te invitamos a conocer a Rigoberta Menchú, escritora y lideresa frente a las luchas sociales en especial a favor de la mujer indígena.

En este taller descubriremos el origen de su historia y cuáles fueron los motivos que la llevaron a ser una de las protagonistas en la denuncia de las violaciones de los derechos humanos hacia los pueblos indígenas. ¿Sabes en qué país nació? ¿Te gustaría saber qué reconocimientos ha conseguido Rigoberta a lo largo de su vida?

Si quieres hacernos una propuesta sobre una mujer a investigar, puedes escribirnos a [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es)

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 6 de septiembre de 10 a 12h.**



## “Berta Cáceres, sus hitos, sus vivencias”

Con motivo del Día Internacional de la Mujer Indígena, que se celebra el 5 de septiembre, te proponemos un viaje teatralizado a través del tiempo y el espacio para sumergirte en la vida de Berta Cáceres, la mujer que da nombre a nuestro Espacio de Igualdad. A través de un recorrido vivencial por algunos puntos del Espacio de Igualdad, podrás ir conociendo los hitos más importantes que ocurrieron en la vida de Berta Cáceres, conocerás su lucha y sus logros y nos acercaremos a las dificultades a las que se tuvo que enfrentar. ¡Berta vive!

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 2 de septiembre de 11 a 13h.**

### CICLOS DE CINE:

## Proyección a debate: “Documental en conmemoración del Día Internacional de la Mujer Indígena”

Debate sobre el documental que nos acerca a la historia de vida de la corredora mexicana Lorena Ramírez que superó grandes barreras para lograr sus metas defendiendo y poniendo en valor su identidad y cultura.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 9 de septiembre a las 17 a 19h.**

## Proyección a debate: “Little Miss Sunshine” (Valerie Faris y Jonathan Dayton, 2006)

Esta película, en formato road movie, se sitúa alrededor de un viaje a bordo de una furgoneta para asistir a un concurso de belleza de niñas, donde toda la familia acompaña a la pequeña Olive en este tragicómico viaje de inesperadas sorpresas.

*La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 16 de septiembre de 17 a 19h.**

## “Actividad interespacial. Hablemos de la menstruación”

Te invitamos al visionado de la película “Red Cunt”, un documental de animación sobre la menstruación y los tabúes a su alrededor. Abordaremos el mundo de la regla y la pondremos allí donde se merece: en medio de la sociedad y no escondida en un rincón. ¿Por qué está tan discriminada la regla? ¿Quién saca provecho de esta discriminación? Estas preguntas y muchas más se profundizan en la película con la ayuda de Mensi, un ser de sangre que acompaña a Isabel un par de días al mes durante muchos años.

Actividad enmarcada con motivo del Día Internacional de los Derechos Sexuales y Reproductivos (28 de septiembre), Día Mundial de la Salud Sexual (4 de septiembre) y en colaboración con la Red Municipal de Espacios de Igualdad y los Cines Embajadores.

**Dirigido a toda la población.**  
**Lunes 26 de septiembre de 18 a 20h.**

## VISITAS Y PASEOS:

### “Marisol: el Resplandor de un Mito”

La sede de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España acoge esta exposición comisariada por Sylvie Imbert sobre la figura de Pepa Flores, más conocida como “Marisol”. Esta actriz y cantante española, convertida en mito nacional y con gran éxito en la década de 1960, fue distinguida con el Goya de Honor en el 2020. A través de 39 fotografías de estética contemporánea nos acercaremos un poco más a la vida y obra de esta gran artista y analizaremos, con perspectiva feminista, algunos puntos clave de su carrera.

**Dirigido a toda la población.**  
**Jueves 1 de septiembre a las 10h. en el Espacio de Igualdad.**

## EXPOSICIONES:

### “No es solo vivir en el barrio, esto va de vivir el barrio”

Este mes el Espacio de Igualdad acogerá la exposición “No es solo vivir en el barrio, esto va de vivir el barrio”, resultado de un trabajo que une el empoderamiento digital y la expresión artística a través de la fotografía y el collage realizado por las mujeres participantes del proyecto Espacio de Género de Asociación Proyecto San Fermín.

La exposición muestra la visión del barrio de San Fermín desde la perspectiva de género, compartiendo una mirada crítica y reflexionando sobre la presencia y ocupación de las mujeres de los espacios públicos.

**Dirigido a toda la población.**  
**Del 5 al 30 de septiembre en los horarios de apertura del centro.**  
**Dinamización y encuentro con las creadoras: miércoles 28 de septiembre a las 12h.**



## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

#### “Ciberacoso. El acoso a través de los medios digitales”

El ciberacoso es un tipo de intimidación y acoso que se realiza a través de las plataformas digitales, que supone una dominación sobre la víctima mediante estrategias humillantes que afectan a su privacidad e intimidad, además del daño que supone a su imagen pública.

El ciberacoso también es una forma de ejercer violencia contra las mujeres, a través del control de sus actos, imagen y relaciones sociales, limitando su libertad.

En este taller pondremos consciencia a diferentes formas de acoso y violencia en el entorno digital, en muchas ocasiones normalizadas e invisibilizadas, haciendo un análisis con mirada de género.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 14 de septiembre de 11:30 a 13:30h.**

#### “Avanzando hacia la igualdad. La nueva Ley de Igualdad de Trato y No Discriminación”

El pasado 14 de julio entró en vigor la Ley Integral para la Igualdad de Trato y la No Discriminación, que tiene por objetivo convertirse en el instrumento idóneo para prevenir y reparar toda discriminación que pueda sufrir cualquier persona y en cualquier ámbito. Para conocer las novedades que trae consigo, así como los derechos de los que, en virtud de la misma, eres titular, te proponemos este taller, en el que además analizaremos su previsible repercusión en ámbitos como el empleo, público y privado, educación, sanidad, cultura, vivienda o protección social.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 7 de septiembre de 10 a 12h.**

#### “Hombres por la Igualdad. Revisando nuestras emociones”

La socialización diferenciada hace que la vivencia y gestión de nuestras emociones se haga desde lugares diferentes. ¿Cómo vivimos y, sobre todo, desde dónde vivimos la culpa, la tristeza, el miedo, la ira o la vergüenza? ¿De qué forma repercute esta vivencia en las relaciones que mantenemos? ¿Qué repercusiones tienen en las relaciones de poder?

En este taller te invitamos a explorar tus emociones y mandatos con una mirada de género, que nos permita analizar, cuestionar y transformar, viendo cómo nuestra expresión y gestión emocional también generan y sostienen vínculos desiguales.

**Dirigido a hombres.**

**Jueves 29 de septiembre de 17 a 19h.**

## “Investigadoras de la actualidad con gafas violetas”

La publicidad, las redes sociales y la forma de enfocar las noticias esconden en muchas ocasiones manifestaciones de violencia simbólica hacia las mujeres que se normalizan y se incorporan a nuestro imaginario cotidiano y colectivo, perpetuando relaciones de desigualdad y discriminación.

En este taller te proponemos investigar la realidad de cada mes, utilizando Internet como herramienta de búsqueda y análisis, detectando violencias sutiles que pasan desapercibidas y visibilizándolas en el Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 30 de septiembre de 10 a 11:30h.**

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO:

## “En el Berta jugamos al fútbol”

En conmemoración por el día del Deporte en Madrid, el 25 de septiembre, queremos visibilizar las desigualdades que sufren las mujeres en este ámbito, especialmente en aquellos más masculinizados como es el caso del fútbol. Hablaremos sobre la diferencia salarial, las diferencias en relación a la publicidad y patrocinio, el reconocimiento social o la visibilidad en las retransmisiones, que ponen de manifiesto la desigualdad entre el fútbol masculino y femenino y la situación injusta que viven las futbolistas.

Además, visitaremos el campo de fútbol Stella Maris, en el que podremos echar un partido y aprender a jugar, emulando a grandes futbolistas como Alexia Putellas o Jennifer Hermoso.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 de septiembre de 10 a 11h.**

## “La menstruación, la eterna olvidada del deporte”

La menstruación ha sido y continúa siendo objeto de prejuicios, estereotipos y tabúes que llevan a considerar un proceso fisiológico natural en las mujeres como algo innombrable y denostado.

Si trasladamos esta realidad a un ámbito con estándares masculinizados como es el deporte, nos encontramos con numerosas repercusiones negativas en la carrera de las mujeres deportistas.

¿Cómo se cuestionaban los malestares que padecían las deportistas a consecuencia de la regla?

¿Qué mujeres han sido precursoras en visibilizar la menstruación en el deporte?

Haremos un recorrido histórico por las situaciones que han vivido las deportistas con respecto a la menstruación y rememoraremos hitos que han ido marcando una (r)-evolución en su visibilización.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 de septiembre de 11 a 12:30h.**

## “Movimiento y expresión corporal. Valientes y poderosas”

A través del movimiento corporal somos capaces de soltarnos y expresar nuestras emociones y sentires. Movernos de forma libre en un espacio compartido nos permite conectarnos con otras personas a nivel corporal y emocional y desarrollar nuestra creatividad y autonomía, tanto física como mental.

Te proponemos un espacio en el que apropiarnos de nuestro cuerpo, ocupando el espacio con libertad y poniendo en marcha tu coordinación motora y equilibrio para conseguir un mayor bienestar. Tu estado vital se activará, potenciando una mayor seguridad en ti misma y aumentando tu autoestima. Tu cuerpo es un vehículo de presencia, movimiento, expresión y canalización de emociones. ¡Muévete!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 14 y 28 de septiembre de 17 a 18h.**

## “Relaxing Berta. Cultivando la resiliencia”

Espacio dirigido a mujeres que quieren potenciar la toma de conciencia de su mente y su cuerpo, proporcionando un espacio seguro para el autocuidado. A través de estiramientos corporales, meditación y visualizaciones, conectaremos con nosotras mismas, nuestros puntos de tensión y nuestras estrategias y capacidades para liberarnos de las cargas. Respira y siente. Ven a dedicarte un espacio propio y prestar atención a tu yo interior.

Para poder llegar a todas, adaptamos las actividades para que aquellas que presenten movilidad reducida puedan realizar los ejercicios con la menor dificultad.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo 1: jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre de 10 a 11h. Posibilidad de conexión online.**

**Grupo 2: miércoles 14 y 28 de septiembre de 18:15 a 19:15h. Posibilidad de conexión online.**

7

## “Paseo libre de cargas. Paseos sororos”

La actividad física y el deporte facilitan nuestro bienestar físico, pero ¿sabías que son esenciales para nuestra salud emocional? El movimiento nos activa, potencia nuestra autonomía, nos hace salir de las cargas del espacio privado y fomenta las relaciones sociales. ¡La actividad física empodera!

Tráete ropa y calzado cómodo y salgamos juntas de paseo saludable por nuestro barrio, compartiendo desde la sororidad.

¡Apropiémonos del entorno que habitamos en colectivo!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 16 de septiembre de 10 a 11:30h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### Encuentro de autocuidado “Vibramos, respiramos y danzamos”

Esto no es sólo un taller, se trata de un encuentro donde juntas crearemos un espacio para tomar conciencia del cuerpo y conectar con nuestro entorno. Te proponemos un espacio para desconectar de las frecuencias externas, dejar a un lado los dispositivos electrónicos y tus preocupaciones y prepararte para escuchar el sonido de la naturaleza y prestarte atención a ti misma. Siente tu energía y respiración, presta atención a tus sensaciones y déjate llevar por la danza y el sonido de la música. Atravesaremos diferentes formas de escucha y autocuidado: relajación, conciencia corporal y biodanza.

Únete al grupo y ¡vibremos juntas!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 27 de septiembre de 10 a 13h.**

### “Autoestima a través del autorretrato”

Taller en el que exploraremos, a través del estilo fotográfico del autorretrato, nuestras inquietudes, malestares, pensamientos, emociones y sensaciones, acercándonos al concepto de autoestima y fomentando el autocuidado, dando espacio para reconectar con nosotras mismas y nuestros cuerpos. Un espacio en el que poder repensarnos, sentirnos y mirarnos en positivo. Analizaremos cómo otras personas y la estructura social influyen sobre la mirada que tenemos sobre nosotras mismas. ¿Cómo nos influye la mirada de la sociedad en cómo nos miramos a nosotras mismas? A través del autorretrato fomentaremos la aceptación de nosotras mismas, tal y como somos, así de imperfectas, así de maravillosas.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 12 y 19 de septiembre de 10.30 a 12:30h.**

### “Generación del 19. Alfabetización sorora”

Grupo dirigido a mujeres que se están iniciando en la lectura y escritura. En este espacio leeremos juntas fragmentos de textos con perspectiva de género trabajando sobre ellos desde la ortografía y la redacción hasta la comprensión y análisis de los contenidos, revisando pautas de escritura y aprendiendo unas de otras.

Únete a nosotras para reforzar tu escritura y comprensión lectora. Anímate a seguir ejercitando tus habilidades para poder expresarte y comunicarte con tu entorno.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre de 10 a 11:30h.**



## “Círculo de mujeres sabias. Hablamos de nuestros miedos”

Espacio de encuentro participativo en el que compartimos vivencias y sabidurías, poniendo en común nuestras experiencias vitales y tomando conciencia del lugar que ocupamos en nuestro entorno y en la sociedad.

Este mes nos encontraremos para hablar sobre los miedos que las mujeres mayores tenemos y qué efectos pueden tener en nosotras. Reflexionaremos juntas sobre si estos miedos nos limitan a la hora de ejercer nuestros derechos, si nos paralizan para hacer actividades y pondremos sobre la mesa algunas estrategias para superarlos.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Viernes 9 de septiembre de 10 a 11:30h.**

## “Tejedoras de palabras”

Espacio de encuentro alrededor de agujas y lana, en el que recuperar las experiencias y conocimiento de las mujeres en esta práctica para resignificarlo y darle valor, tejer vínculos y sumar e intercambiar saberes y deseos.

Pondremos palabras a lo que sentimos, a lo que pensamos y a lo que vivimos, mientras compartimos nuestros conocimientos tejedores, iniciamos proyectos comunes y visibilizamos el valor de las tareas asignadas tradicionalmente a las mujeres.

A través de este círculo, mujeres de diversos entornos, orígenes y culturas nos encontraremos para disfrutarnos y enseñarnos en sororidad.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 7 y 21 de septiembre de 17 a 18:30h.**

## “Una pared con voz propia”

En este espacio participativo te invitamos a dejar huella contando tus experiencias, reflexiones y emociones tras tu paso por el Berta, para que así puedan servir de acogida a las nuevas mujeres que llegan.

También te invitamos a mostrarnos las mujeres que te han aportado y te han ayudado a crecer o que te gustaría nombrar y recordar por lo que han significado para ti. Déjanos su nombre, sus citas, sus mensajes o aquello que haya sido significativo para ti y que te apetezca compartir con otras mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**En horario de apertura del centro.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### “Teatralizadas”

En este taller nos acercaremos a técnicas teatrales como la improvisación, la técnica vocal o la expresión corporal. Estas herramientas, además, nos facilitan el desarrollo de la creatividad, la empatía, la autoestima, la confianza y la seguridad.

Con Teatralizadas os proponemos un encuentro entre mujeres para liberarnos de nuestro cotidiano y generar un espacio de autonomía, creatividad, imaginación y empoderamiento. Juntas iremos generando ideas sobre las que trabajar y plantearemos objetivos para todo el grupo. No se requieren conocimientos previos ni experiencia en técnicas teatrales.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 12 y 26 de septiembre de 18:15 a 19:15h.**

### **“Escritura creativa. Superando mis límites”**

¿Y si utilizáramos la palabra, un papel y un lápiz para expresar y compartir nuestras vivencias y sentires con otras mujeres?

Te proponemos este taller en el que, desde la escritura creativa, podamos dedicar un espacio a expresarnos a través del relato, incorporando herramientas literarias, elementos emocionales, experiencias vividas o, incluso, componentes de fantasía que le añadan otro carácter y nos permitan liberar nuestra imaginación.

Este mes escribiremos conectando con nuestras capacidades y valores para superar los límites que tenemos al redactar y escribir sobre nosotras, sobre nuestros objetivos y nuestras metas. Serán historias donde primará la valentía para derribar aquellos obstáculos que nos oprimen.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre de 10:30 a 12:30h.**

### **EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:**

#### **“Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos”**

Con motivo de la conmemoración del Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos que tiene lugar el 28 de septiembre, en este taller conoceremos las novedades que pretende incluir en nuestro ordenamiento jurídico el Proyecto de reforma de la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de Salud Sexual y Reproductiva y de Interrupción Voluntaria del Embarazo. A fin de acercarnos a su articulado, reflexionaremos sobre conceptos como *salud sexual y reproductiva* o *salud menstrual* y hablaremos sobre la expresa obligación que recae sobre los poderes públicos de garantizar un mayor nivel de salud y educación en relación con la sexualidad y la reproducción, lo cual se encuentra íntimamente ligado a la prevención y actuación de todas las manifestaciones de violencia contra las mujeres en el ámbito reproductivo.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 28 de septiembre de 10 a 12h.**

#### **“Tecno-creando: La historia de la violencia de género”**

En este espacio de empoderamiento digital nos apropiamos de la tecnología para potenciar nuestra creatividad y sensibilizar en igualdad y prevención de la violencia machista. ¿Qué mejor forma de empoderarte digitalmente que experimentando y creando?

Durante este trimestre te proponemos investigar sobre la historia de la violencia de género. Profundizaremos en las distintas culturas y su historia para conocer cómo la violencia hacia las

mujeres ha sido tolerada desde distintos ámbitos sociales como una práctica de sometimiento y control que los varones ejercían hacia ellas. Con los resultados de nuestra investigación, y utilizando diferentes programas y aplicaciones, realizaremos una muestra artística itinerante.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 8 y 15 de septiembre de 11 a 12:30h.**

**“El ordenador desde cero. Perdiendo el miedo”**

Con este curso te invitamos a hacer una primera toma de contacto con el uso del ordenador, para que puedas perderle el miedo e iniciarte en el mundo de las tecnologías!

Este curso es para ti si:

- ✓ No has usado nunca un ordenador, ni un teclado y/o un ratón.
- ✓ Quieres que te acompañemos desde cero.
- ✓ Quieres un ordenador, pantalla, teclado y ratón en el que practicar de forma individual, solo 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.

Este espacio de aprendizaje 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.

**Dirigido a mujeres.**

**De lunes a jueves desde el 19 al 29 de septiembre de 10 a 12h.**

**“Co-laboratorio de empoderamiento laboral”**

Espacio de formación y empoderamiento en el proceso de búsqueda de empleo en el que trabajar juntas nuestras habilidades y recursos personales, desarrollando nuevas capacidades y competencias. Además, nos apropiaremos de las TIC's como herramienta de búsqueda y autonomía personal desde la formación continua en herramientas informáticas para la búsqueda de empleo.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 y 12 de septiembre de 10 a 12h.**

**“Mujeres digitales. Aula virtual abierta”**

Abrimos el aula digital del Espacio de Igualdad Berta Cáceres para que puedas hacer uso de ella de forma autónoma y puedas compartir dudas, inquietudes y saberes tecnológicos con otras mujeres que hagan uso del espacio.

Será necesaria la solicitud previa del uso del aula para poder compatibilizar tiempos y aforo.

**Dirigido a mujeres.**

**En horario de apertura del centro en función de la disponibilidad.**



## 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 disponibilidad de aulas.**

### “Intervención con perspectiva de género”

Espacio formativo en el que abordaremos cómo incorporar la perspectiva de género en nuestro trabajo como profesionales, que pueda facilitarnos la comprensión de las desigualdades y las relaciones de poder que las generan para poder incorporar elementos transformadores en nuestra intervención.

**En colaboración con el Centro de Día y CRPS de Carabanchel.**

**Dirigido a profesionales**

**Lunes 26 de septiembre de 10 a 13h.**

### Lecturas repletas de sabiduría

¿Has descubierto hace poco que te gusta la lectura? ¿Te gustaría tener un espacio en el que sentirte segura para poder compartirlo, descubrir nuevas lecturas o hacer tus propuestas de libros para leer juntas? Te proponemos un espacio de empoderamiento, donde podrás mejorar la comprensión lectora y compartir tus reflexiones en un entorno reducido y seguro. Será un espacio donde impulsar nuevas lecturas y abrir la mente a historias que nos inspiren y liberen de nuestras cargas mentales.

**En colaboración con el Centro de Día de Usera.**

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Lunes 26 de septiembre de 10 a 12h.**

### “Sesiones de Biblioterapia. Love for Livres”

¿Quieres descubrir el poder que tienen los libros para generar emociones positivas en ti y aumentar tu autoestima y empoderamiento? A partir de encuentros grupales se llevarán a cabo lecturas compartidas que permitirán el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, a la vez que disfrutamos y aprendemos las unas de las otras. A partir de la selección de distintas historias, las participantes podrán conectar con sus experiencias y vivencias, ponerlas en común y conectar con el grupo, favoreciendo la autoestima y la empatía.

Los encuentros se llevarán a cabo en la Biblioteca José Hierro.

**En colaboración con la Biblioteca José Hierro.**

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 23 y 30 de septiembre de 10 a 12:00h.**



## “Próxima Estación: Madrid-Honduras”

Para celebrar que el pasado mes de mayo el Congreso Nacional de Honduras elevó a Berta Cáceres a la categoría de heroína nacional, reconociendo su labor y para que perdure y se preserve su legado, realizamos este encuentro comunitario intercultural junto a la Asociación de la Comunidad hondureña en España (ACHE) para compartir y acercarnos a la cultura de la mujer que da nombre a nuestro Espacio. Intercambiaremos conocimientos y sabidurías y “nos trasladaremos” a las tierras de Honduras para conocer de primera mano la vida de su pueblo.

**En colaboración con la Asociación de la Comunidad hondureña en España (ACHE)**

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 19 de septiembre de 17 a 19h.**

## “Proceso participativo. Observatorio de género de Usera”

Desde el Grupo Motor del Observatorio, conformado por profesionales y vecinas/os, continuamos trabajando en el proceso de investigación-acción que nos permita analizar y sistematizar la realidad social de la igualdad entre mujeres y hombres en el distrito, tomando el pulso a las necesidades, demandas, problemas y propuestas de la población de Usera para construir acciones conjuntas de intervención comunitaria en red en igualdad y prevención de violencia.

Si te apetece participar en el grupo motor o en alguno de los coloquios que desarrollamos para aportar tu visión ponte en contacto con nosotras.

**En colaboración con la Mesa de Género de Usera y el colectivo Feministas Usera.**

**Dirigido a toda la población.**

**Ponte en contacto con nosotras para saber la fecha del próximo encuentro.**