



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“El trabajo doméstico no es un trabajo por amor, hay que desnaturalizarlo”.

Silvia Federici. Escritora y profesora feminista

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:

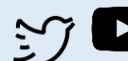
Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 h. a 20 h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 588 39 64 / 91 588 96 15

Correo electrónico: carmechacon2@madrid.es

Presencialmente: calle Matapozuelos, 2 (metro Esperanza)





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.

¡En este mes finalizamos nuestra programación de verano! 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 despedir el verano con nosotras.

2

ACTIVIDADES GRUPALES

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





VISITAS Y PASEOS

Caminando por Madrid. Ciudad amigable. Una visita guiada por el museo de la Casa de la Moneda.

Te invitamos a conocer uno de los museos más importantes del mundo en su género y a recorrer la historia del dinero desde sus orígenes, así como contemplar importantes colecciones de filatelia numismática y maquinaria empleada por la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre.

Dirigido a mujeres

Viernes 16 de septiembre. De 12 a 14 h.

A las 10:30h saldremos juntas desde el Espacio de Igualdad rumbo al Museo de la Casa de la Moneda.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

HOMBRES POR LA IGUALDAD

“Espacio de encuentro de 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 9 y 16 de septiembre. De 11: 30 a 12:30 h

CICLOS DE CINE*

Espacio Cinefórum: Despidiendo el verano.

Se acaba el verano y finalizamos esta temporada con la proyección de la película **“Nomadland”**, película ganadora del Oscar en el año 2021, basada en el libro “País nómada: supervivientes del siglo XXI” de la escritora Jessica Bruder. Te invitamos a visionar esta obra maestra que nos permite ver la humanidad de las personas nómadas modernas que sobreviven con trabajos precarios, buscando mantener su dignidad y viajando con sus vehículos por paisajes impresionantes de los Estados Unidos.

Dirigido a toda la población

Martes 6, de septiembre a las 17:30 h



23 de septiembre, Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de Mujeres, Niñas y Niños.

Coloquio: El significado de la explotación sexual y la trata de mujeres, niñas y niños en el mundo.

La trata de mujeres es un problema mundial y unos de los delitos más deleznable que existen en el mundo, porque privan de la libertad y dignidad a millones de mujeres, niñas y niños. Para tratar sobre este tema te invitamos a un coloquio sobre la película **“Noche de fuego”**, en el que analizaremos la vida de tres niñas que viven en una región montañosa de México, repleta de amapolas, y que se refugian en su amistad, para sobrellevar las tragedias provocadas por un cartel de droga, la violencia contra las mujeres y en definitiva el machismo de la sociedad.

Dirigido a población general

Viernes 23 de septiembre. De 11:30h

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

CONVOCATORIA

4

“Latinoamérica vive en Hortaleza”

Septiembre es un mes en que se conmemoran distintas festividades en Latinoamérica. Con este motivo tendremos la oportunidad de conocer y compartir la vida de sus mujeres y su arte. Ven a vivir y a disfrutar Latinoamérica en Hortaleza.

Coloquio: Visibilizando a las directoras de cine latinoamericano.

Te invitamos a un coloquio en el que conversaremos sobre las directoras de cine latinoamericano y visionaremos la película **“El agente Topo”**, obra de la directora chilena Maite Alberdi, quien con su personal estilo retrata a personajes y cuentas cotidianas de pequeños y entrañables mundos.

Dirigido a todo el público.

Lunes 19 de septiembre. A las 17:30h.

Visita guiada al Museo de América.

Te invitamos a una visita guiada al Museo de América de Madrid es el único museo dedicado a la preservación, investigación y difusión del patrimonio americano y los pueblos que lo han habitado históricamente en España.

Dirigido a mujeres.

Martes 20 de septiembre. De 11.00 a 13.00h.



La cumbia de la memoria.

Bailaremos juntas la cumbia colombiana, y compartiremos juntas alrededor de este baile folclórico, tráete una falda para que bailemos sabroso.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 de septiembre. A las 11:00h.

Coloquio: Berta Cáceres, defensora de los derechos humanos y medio ambientales, su palabra vive, las balas no han podido detener su legado

Con ocasión del Día internacional de la Mujer Indígena, te invitamos a un coloquio para conocer la vida, obra y los hechos que rodearon el asesinato de Berta Cáceres, valiente mujer defensora de los derechos humanos y medioambientales de las comunidades indígenas del noroeste de Honduras.

Dirigido a todo el público.

Jueves 22 de septiembre. A las 18h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

5

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

“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 sus nombres, pondremos un lazo violeta o blanco en el Jardín del Espacio de Igualdad y finalizaremos con un minuto de silencio

Dirigido a toda la población

Jueves 29 de septiembre. 19 h

Relaciones de pareja en construcción: Especial relaciones tóxicas.

Te ofrecemos este espacio en el que revisaremos los modelos de amor romántico y los mitos que los envuelven. Pensaremos en cómo construir relaciones de pareja saludables, alejadas de patrones tóxicos, de la violencia y basada en los buenos tratos.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 de septiembre. De 18:00 a 20.00h



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

“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 de 11 h a 12 h

“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 de 11 h a 12 h

¡Bailando se vive mejor!

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

Dirigido a mujeres
Miércoles 7, 14 y 21 de septiembre. De 17.30 a 18.30h

“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
Grupo mañanas: martes 13, 20, 27 de septiembre. De 11.00 a 12.30h
Grupo tardes: jueves 15, 22, 29 de septiembre. De 18:00 a 19.30h



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 12 y 19 de septiembre. De 11.00 a 12.00h.

La Huerta de la Carme.

Durante el verano continuaremos trabajando nuestro huerto urbano. Si quieres disfrutar junto con otras mujeres de generar y hacer crecer este espacio natural, únete a este grupo horticolitas, para ayudarnos a mantener la huerta.

Dirigido a mujeres.

Durante este mes podrás venir de lunes a viernes de 10.00h a 14:00 y tardes de 16:00h a 19.30h.

“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

Lunes 21 y 28 de septiembre: De 10.00 a 11.00h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Taller de KOKEDAMAS

Las Kokedamas son plantas naturales elaboradas de manera artesanal siguiendo una técnica tradicional japonesa. En este taller aprenderemos esta técnica y elaboraremos nuestra propia Kokedama.

Dirigido a mujeres

Martes 13 y 20 de septiembre. De 17.30 a 18.30h.



Canta bajo la ducha.

Cantar desde la exploración, respirar y sacar la voz para unir la fuerza entre todas, encontrando una melodía común desde el canto, desinhibir la voz para ganar la fuerza grupal.

Dirigido a mujeres

Miércoles 7, 14, 28 de septiembre. De 11:00 a 12:00h.

EMPODERAMIENTO LABORAL:

Taller de Empleo: LinkedIn.

Descubre esta red social profesional para la búsqueda de empleo y establecer contactos profesionales de interés.

Dirigido a mujeres

Martes 20 y 27 de septiembre. De 16.30 a 18.00h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO:

Conoce tus derechos: Planes de igualdad, nuevas obligaciones para las empresas.

Con ocasión del Día Internacional de la Igualdad Salarial, te invitamos a conocer las nuevas obligaciones que tienen las empresas con la entrada en vigor de los RD 901/2020 y RD 902/2020, ambos del 13 de octubre, por el que se regulan los planes de igualdad y las nuevas obligaciones para las empresas en materia retributiva y de registros salariales.

Dirigido a todo público.

Viernes 9 de septiembre. A las 11.00h.

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

Martes 6 y 13 de septiembre. De 11.00 a 12:30 h.



Taller de Informática: Canva.

Aprenderás a diseñar desde tu propio CV, hasta tus propias tarjetas de presentación pasando por carteles con la web de uso gratuito más utilizada actualmente. Si te gusta el diseño, solo necesitaras tener nociones básicas de navegación por internet. ¡No te lo pierdas!

Dirigido a mujeres

Martes 6 y 13 de septiembre. De 16:30 a 18:00h.

Taller de WhatsApp avanzado.

Aprende el uso de la aplicación más usada en el teléfono móvil, destinado a todas aquellas mujeres que estén iniciando en el manejo del teléfono móvil o quieran sacarle todo el provecho posible.

¡No te lo pierdas!

Dirigido a mujeres

Lunes 5 y 12 de septiembre. De 12.00 a 13:30h.

Taller de fotografía con el móvil.

Aprende a sacar el máximo provecho a la cámara fotográfica de tu móvil. Recursos técnicos y creativos acompañarán e inspirarán a nuestra práctica.

Dirigido a mujeres

Lunes 19 y 26 de septiembre. De 12:30 a 14.00h.

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 septiembre. De 12.00 a 13:00h.

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 septiembre De 13:30 a 14:30h.



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 10 a 14 h y de 16 a 20 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 (Asunto: Curso básico ordenador-UPM)

Dirigido a mujeres. Plazas limitadas

Segunda quincena de septiembre. Lunes a viernes. De 10:30 a 12:30 h

10



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.

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 (Asunto: "Solicitud Disponibilidad aulas + Nombre de la actividad/proyecto")

11

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 (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 (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