



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“En las noches claras, resuelvo el problema de la soledad del ser.

Invito a la luna y con mi sombra, somos tres”.

Gloria Fuertes (1917-1998). Escritora y poetisa española incluida en la “Generación del 50”.
Defensora de la igualdad de género, del medio ambiente y pacifista.

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:

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 68 31/ 625 090 251

Correo electrónico: 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: “Porque Yo lo Valgo”. #CiudadLinealSumaligualdad

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

Como cada mes, os proponemos ver una película para después debatir y compartir desde un análisis, siempre, con perspectiva de género. Si estás interesada, no dudes en contactar con nosotras para informarte y/o para inscribirte.

Este mes conmemoramos el Día Internacional de la Igualdad Salarial, que se celebra el día 18 de septiembre. ¿Vamos juntas al cine?

**Dirigida a toda la población.
Lunes 19 de septiembre. De 17 a 19:30h.**

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“LGBTI ¿qué? Un taller sobre DIVERSIDAD SEXUAL”. **#CiudadLinealSumaligualdadConCultura**

El objetivo de esta actividad es la sensibilización en diversidad mediante la exploración de las diferencias entre orientación sexual, identidad y expresión de género, siempre desde una perspectiva interseccional. ¿Inter qué? Si vienes al taller lo sabrás.

Así mismo, nos proponemos profundizar el abordaje de la sexualidad y el género y su interconexión con otras variables de la diversidad, tanto las que se ven a simple vista como las que no. Destacando como se cruzan con las normas de género (binario, hetero y cis). Si no entiendes estas palabras, ya tienes otra razón para venir al Espacio y escuchar una explicación de forma clara y sencilla.

Esta actividad está enmarcada con motivo del Día Mundial de la Salud Sexual. Una iniciativa promovida por la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) desde el año 2010, que se celebra cada 4 de septiembre con la finalidad de concienciar a la población acerca de la promoción de los derechos sexuales, la diversidad sexual, así como la salud sexual y reproductiva de una manera placentera, sin discriminación o riesgos.

Actividad en colaboración con Fundación La Merced Migraciones.
Dirigida a toda la población.
Lunes 5 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.

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 o llamar al 915 256 831/ 625 090 251.

Dirigida a mujeres.

Conociendo la nube: “Aprende de cero a utilizar Google Drive”.

Este mes, gracias a “Saberes Compartidos”, Milagros profesora de informática, compartirá con nosotras sus saberes sobre el almacenamiento y la utilización de imágenes en la nube. Aprenderás qué es Google Drive y cómo se usa. ¿Te has quedado alguna vez sin espacio en tu móvil? ¿Te gustaría saber cómo almacenar tus fotos y archivos para no perderlos si se estropea o se pierde?

¡Anímate a venir y romper la brecha digital!

Dirigida a mujeres.
Miércoles 28 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.

VISITAS Y PASEOS:

Actividad Interespacial: “Hablemos de la menstruación”.

Nos vamos a los Cines Embajadores, ¿te vienes? Allí realizaremos el visionado de la película “Red Cunt”. Una película 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) y Día Mundial de la Salud Sexual (4 de septiembre).

En colaboración con la Red Municipal de Espacios de Igualdad y Cines Embajadores

Dirigida a toda la población.

Lunes 26 de septiembre. Horario pendiente de confirmar.

Presencial en Cines Embajadores (Glorieta Santa María de la Cabeza, 5).

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.

4

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Taller de Escucha y Empoderamiento: Intimidad, sexting, sexpredding, sextorsion y poder”. #CiudadLinealSumaIgualdadConJovenes

¿Sabes lo que significan estos términos? ¿Qué ocurre cuando se comparten imágenes sin tener en cuenta nuestros deseos? ¿O cuando se amenaza con ello? ¿Conoces a alguien a quien le haya ocurrido? ¿A quién se culpa cuando esto ocurre? Vamos a explorar el tema, a escuchar un testimonio, a llevarnos aprendizajes compartidos y a desplazar el foco de la culpa hacia la difusión no consentida de nuestra imagen (y no hacia nosotras).

En enmarcada con motivo del Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos, que se celebra el 28 de septiembre.

Actividad en colaboración con el Barrio Más Joven de Ascao.

Dirigida a mujeres jóvenes a partir de 18 años.

Miércoles 21 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.

“Analizando distintas formas de violencia”. Taller de Sensibilización sobre Trata y Explotación Sexual. #CiudadLinealSumaligualdad

El Día Internacional Contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas se celebra el 23 de septiembre desde 1999. Este día fue promulgado por la Conferencia Mundial de la Coalición Contra el Tráfico de Personas en coordinación con la Conferencia de Mujeres que tuvo lugar en Dhaka, Bangladés, en enero de ese mismo año.

Apúntate a esta actividad de sensibilización sobre prostitución y trata de mujeres, niñas y niños con fines de explotación sexual, donde de la mano de Médicos del Mundo, podrás acercarte a esta realidad identificándola como una violencia machista que afecta a todas las mujeres, y que, por consiguiente, impide la igualdad real entre hombres y mujeres.

**Actividad en colaboración con Médicos del Mundo.
Dirigida a toda la población.
Viernes 23 de septiembre. De 12:30 a 14h.**

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO:

5

“Liberando tensiones”.

Nos juntamos para realizar diferentes ejercicios que nos ayudan a eliminar tensiones acumuladas en nuestro día a día y además, aumentamos la flexibilidad y la movilidad.

¡Ya es hora de liberarnos y liberar nuestro cuerpo!

**Dirigida a mujeres.
Miércoles 7 y 21 de septiembre. De 10:30 a 11:30h.**

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Grupo terapéutico: “Gestionando Emociones”.

Espacio de trabajo personal y apoyo en el que nos centraremos en malestares emocionales y compartiremos estrategias y herramientas para vivir una vida más autónoma e independiente.

Se realizará una valoración previa al ingreso en el grupo de las participantes con la psicóloga del Espacio.

**Dirigida a mujeres.
Lista de espera para siguientes ediciones.
Jueves 29 de septiembre. De 11:30 a 13:30h.**

Grupo terapéutico: “Mujeres Resilientes”.

El grupo es un espacio de entendimiento y apoyo mutuo que pretende favorecer la recuperación emocional y el aprendizaje de formas de relación más saludables.

Se realizará una valoración previa al ingreso en el grupo de las participantes con la psicóloga del Espacio.

Dirigida a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones

Martes 27 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.

Entre nosotras: “¿Qué queremos para el Espacio de Igualdad?”. #CiudadLinealSumaligualdad.

Desde el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán queremos comenzar septiembre conociendo vuestras opiniones, necesidades y sentires, por eso os invitamos a conversar sobre cómo os habéis sentido en los talleres y actividades en las que habéis participado, y sobre qué necesidades tenéis o sentís en el barrio, si se os ocurren mejoras o si tenéis propuestas que hacernos. Ven y comparte con nosotras para ayudarnos a seguir enriqueciendo este espacio que es sobre todo tuyo. Pondremos musiquita y pasaremos un rato entre amigas, ¡participa!

Actividad dirigida a mujeres que hayan participado en al menos una de nuestras actividades.
Martes 6 de septiembre. De 10 a 11:30h.

6

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

“Protagonistas de teatro”. #CiudadLinealSumaligualdad

¡En este taller te lo vas a teatrar! Te proponemos un espacio en el que improvisaremos juegos teatrales desde lo más adentro de nosotras mismas. No necesitas conocimientos previos ni pretender ser actriz profesional, solo tienes que venir con ganas de hacer algo diferente y de compartir con tus compañeras de grupo momentos de inspiración.

¿Te animas a hacer el teatro de tu vida?

Dirigida a mujeres.

Lunes 12 y 19 de septiembre. De 11 a 12:30h.

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 5 y 19 de septiembre. 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 13 y 27 de septiembre. De 11 a 12:30h.

“Autoempleo: Crea NANTIK LUM”.

¿Tienes una idea de negocio y no sabes cómo hacerla real? ¿Quieres conocer las opciones de emprendimiento?

A lo largo de 10 sesiones, te acompañaremos y formaremos, para que, mediante el autoempleo, puedas dirigir tu propia inserción laboral y crear tu idea de negocio.

Actividad en colaboración con Fundación Nantik Lum.

SESIÓN DE PRESENTACIÓN:

Dirigida a mujeres con una idea de negocio o proyecto emprendedor.

Martes 27 de septiembre. De 17 a 18:30h.

“Salud financiera: Crea NANTIK LUM”.

¿Quieres aprender a ahorrar y a reducir gastos? ¿Te interesa que trabajemos nuestra vulnerabilidad económica?

A lo largo de 10 sesiones, te acompañaremos y formaremos, para aprender a mejorar la situación financiera en nuestro hogar.

Actividad en colaboración con Fundación Nantik Lum.

SESIÓN DE PRESENTACIÓN:

Dirigida a mujeres.

Jueves 22 de septiembre. De 17 a 18:30h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO:

“Certifícate en la Administración”. #CiudadLinealSumaligualdadConCultura

¿Oyes hablar del certificado digital y no sabes qué es o para qué sirve? ¿Sabes lo que es, pero no sabes cómo obtenerlo? Aquí te diremos todo lo que necesitas saber. Para qué se utiliza y cómo se obtiene.

¡Fíjate bien, hay dos sesiones para que no te quedes sin poder asistir!

Dirigida a mujeres.
Miércoles 14 de septiembre. De 17:30 a 19h.
Jueves 29 de septiembre. De 10:30 a 12h.

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.

“Yo y mi smartphone”. #CiudadLinealSumaligualdadConCultura

En la sociedad actual, a veces, utilizamos términos que aún no conocemos. Smartphone puede ser uno de ellos, pero no significa otra cosa más que “tu teléfono móvil”. Entonces ahora, ¿qué te parece si aprendemos juntas a utilizar el smartphone?

Un taller en el que aprender a configurar tu móvil de la manera más sencilla y descargar las aplicaciones que te interesen de una forma segura.

Dirigida a mujeres.
Miércoles 7 y 21 de septiembre. De 11:30 a 12:30h.

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.