



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

«Nada de lo que usemos, escuchemos o toquemos podrá expresarse en palabras de igual manera a como lo percibimos a través de los sentidos».

Hannah Arendt (Escritora, filósofa y teórica con más influencia y relevancia del siglo XX).

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.

1

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: 91 760 19 35

Correo electrónico: vicalvaro2@madrid.es

Presencialmente: Avenida Real, 14, 1ª Planta (metro Vicálvaro)



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

EXPOSICIONES:

Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista

Esta exposición visibiliza las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, da a conocer el papel transformador y sanador de las redes de apoyo a la hora de ayudarnos a identificar, reparar y fortalecer las capacidades que toda mujer tiene para afrontar la violencia machista.

Dirigida a toda la población

Del 1 al 30 de septiembre.

En horario de apertura del centro

“Nosotras”, ilustraciones de Nerea Ros Encinas

En el año 2020 Nerea Ros empezó a publicar sus viñetas en Instagram. Con el apoyo del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez, ha creado este proyecto artístico formado por 20 ilustraciones que retratan emociones, sensaciones, anhelos y esperanzas que muchas mujeres hemos sentido. En ocasiones convirtiéndose en un propósito, un deseo, un estado de ánimo o una crítica al mundo patriarcal en que vivimos.

Dirigida a toda la población

Visitas del 1 al 30 de septiembre con solicitud de cita previa o en horario de apertura del centro libre de actividades.

VISITAS Y PASEOS:

Nos vamos de exposición: ¿Dónde están las mujeres artistas del Reina Sofía?

Recorreremos algunas de las salas más importantes del museo buscando a esas artistas que la historia ha ocultado. Conoceremos sus vidas y sus obras más importantes a lo largo de diferentes periodos de la historia del arte. ¡Anímate a participar y a encontrarlas y a conocerlas mejor!

Dirigido a toda la población

Lunes 26 de septiembre. A las 18:30h en la entrada principal del Museo Reina Sofía.

Visita jurídica: Nos vamos al Tribunal Constitucional

A través de esta visita guiada, y en compañía de la abogada del Espacio, tendremos la oportunidad de conocer la sede del Tribunal Constitucional y el funcionamiento del mismo. Necesitaremos enseñar nuestro DNI en la puerta, así que llévalo contigo.

Dirigido a toda la población

Jueves 29 de septiembre. A las 10:30h en la calle Domenico Scarlatti, núm. 6 (Metro Islas Filipinas).

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

¿Qué significa la violencia machista?

Analizaremos el tratamiento que realizan los medios de comunicación en torno a los asesinatos de mujeres en manos de hombres. Nos preparamos para el encuentro en la Plaza de las mujeres en contra de todas las violencias machistas cada 25 de noviembre de cada mes.

Dirigido a toda la población

Viernes 23 de septiembre. A las 12h.

3

Docu-Fórum jurídico: Crímenes de familia

A través del visionado de esta película argentina del año 2020 podremos tratar cuestiones jurídicas desde un enfoque mucho más relajado, generando un dialogo en el que todas podamos crear un espacio común y de confianza, compartiendo nuestras impresiones sobre las distintas temáticas que aparecen en la película.

Desde el Espacio nos encargamos de poner las palomitas ¡Te esperamos!

Dirigido a toda la población

Martes 13 de septiembre. De 17 a 20h.

CONVOCATORIAS:

Actividad Interespacial: “Hablemos de la menstruación”

Actividad enmarcada con motivo del día internacional de la Menstruación (28 de mayo), en colaboración con los Cines Embajadores, haremos el visionado de la película “Red Cunt” película documental y 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 discriminada y 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.

Dirigido a toda la población

Lunes 26 de septiembre. De 18:00 a 20:00h en Cines Embajadores. (horario pendiente de confirmar con el cine)

Concentración de denuncia frente a los feminicidios

Todos los días 25 de cada mes recordamos a las mujeres, niños y niñas asesinadas por la violencia machista.

Nos concentramos en el Distrito de Vicálvaro, Casco Histórico, en la Plaza de las Mujeres, frente al Espacio de Igualdad. Te invitamos al acto presencial y a su difusión a través de redes sociales desde tus perfiles y el de la Red de ENREDADAS- Red por la Igualdad de género en Vicálvaro.

Dirigido a toda la población

Domingo 25 de septiembre. A las 12h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

Autodefensa emocional

¿Te cuesta decir que no? ¿Te quedas con la sensación de que no has expresado lo que pensabas o necesitabas por miedo a parecer inadecuada? ¿Sueles callarte ante personas o situaciones que te incomodan? El objetivo de este taller será aprender juntas herramientas que nos ayuden a poner límites y a escucharnos.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 13 de septiembre. De 11 a 12:30h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

4

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

BIENESTAR FÍSICO:

Danzar los elementos

Tierra, agua, aire, fuego... Los cuatro elementos nos ayudan a conectar con nosotras y nuestras posibilidades; combinados de forma única se manifiestan a través de tu movimiento y tu personalidad.

Son los elementos básicos para la creación y, a lo largo del taller, exploraremos vivencialmente la manifestación de los 4 elementos en tu cuerpo, en tu movimiento y en tu manera de estar en el mundo. También descubriremos qué elemento predomina en ti y cuál necesitas desarrollar para estar en equilibrio.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15, 22 y 29 de septiembre. A las 18:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Desmontando pensamientos erróneos

¿Te ha pasado que te invaden los pensamientos y no sabes cómo alejarlos?, ¿Te sueles hablar mal y eres muy crítica contigo misma?, ¿Te quedas enganchada en alguna idea y te cuesta soltarla? Este es

tu taller. Aquí trabajaremos cómo desmontar las creencias erróneas e intrusivas que son tan frecuentes a través de la relajación y técnicas cognitivas.

Dirigido a mujeres

Miércoles 7, 21 y 28 de septiembre. De 17 a 18h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Arteterapia en la naturaleza

Este verano, os invitamos a participar en estos encuentros mensuales donde explorar la creatividad y el juego en relación con la naturaleza. Consistirá en tomar conciencia de nuestro cuerpo abriéndonos a la receptividad sensorial, poniendo atención a los sentidos, a la respiración y así permitirnos reconectar con nosotras mismas y con la naturaleza para, a partir de ahí, crear juntas. El encuentro del mes de septiembre será en el Parque de Valdebernardo, iremos juntas desde el Espacio de Igualdad.

Dirigido a mujeres

Jueves 15 de septiembre. A las 10h.

Autorretrato

Un autorretrato es un testimonio sobre quién somos y cómo nos mostramos. A través de diferentes técnicas artísticas (collage, acuarela, acrílicos, carboncillo, arcilla, fotografía...) y la inspiración de mujeres artistas, nos adentraremos en un proceso de autoconocimiento, experimentación, búsqueda y juego creativo con diferentes ejercicios y propuestas. No hace falta tener experiencia, solo ganas de explorar y aprender.

Dirigido a mujeres

Martes 13, 20 y 27 de septiembre. A las 12:30h.

El goce del acto creativo: Zentangle

Os invitamos a participar de estos dos encuentros donde indagaremos acerca del goce de circular la palabra y de compartir los cambios a través del tiempo. Aprenderemos la técnica *zentangle*, nos enseñará a meditar y dibujar al mismo tiempo.

Dirigido a mujeres

Martes 20 y 27 de septiembre. A las 18h.

Pintemos juntas: Un lienzo para lanzar un grito

Espacio de encuentro para generar actos creativos entre nosotras y producir obra colectiva. A través de los elementos agua, tierra, fuego y aire nos adentraremos en la pintura con diferentes técnicas y generar una reflexión sobre la soledad creativa y la creatividad compartida.

Dirigido a mujeres

Lunes 19 y 26 de septiembre. A las 10:30h.

Grupo de Escritoras de Vicálvaro Perseguidoras de Metáforas: Antología en construcción

Las vecinas de Vicálvaro escriben para sí mismas y para otras, construyen versos de vida compartida. Si tienes escritos guardados y quieres compartirlos, aquí hay un grupo para hacerlo. Aprenderemos a profundizar en mundos, fantasías y personajes que se construyen literariamente a través de la poesía, los cuentos y el relato.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15, 22 y 29 de septiembre. De 10 a 12h.

Círculo de lectura: Las mujeres que leen son peligrosas

El círculo de mujeres que leen y debaten en el Espacio de Igualdad, retoma sus encuentros. Te invitamos a participar de la selección de libros para el curso 2022-2023. Si te gusta leer y luego compartir con otras tus sensaciones, emociones y aprendizajes a través de las historias y sus personajes: este es tu lugar.

Dirigido a mujeres

Viernes 16, 23 y 30 de septiembre. De 11 a 13h.

Crochetea amigurumis icónicas

Sumérgete en el mundo de las lanas mientras aprendes a hacer crochet, encontrarás un espacio de autocuidado compartido con otras mujeres. Dale al ganchillo creando amigurumis icónicas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre. De 17,30 a 19h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Cosiendo redes laborales

El objetivo del taller es compartir recursos laborales, contactos y herramientas para la búsqueda de empleo a la vez que cosemos nuestra propia bolsa de tela. Puedes traer las telas que más te gusten y las coseremos juntas.

Dirigido a mujeres

Lunes 5, 12, 19 y 26 de septiembre. De 17:30 a 19h.

Gestión del tiempo y hábitos sociolaborales

Si te encuentras en búsqueda y/o mejora activa de empleo, este es tu taller. Aprenderemos hábitos que beneficien, ayuden y mejoren la inserción o mejora laboral que buscas.

Dirigido a mujeres

Miércoles 14 y 21 de septiembre. De 11 a 12:30h.

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.

Grupo Entretejiendo Vicálvaro

Grupo de mujeres del distrito en el que, a través del cuidado, la sororidad y el punto, se tejen redes, conversaciones, intercambios y se crean espacios de apoyo colectivo. Entre lanas y agujas se conversa.

Dirigido a vecinas de Vicálvaro que quieran tejer en compañía.

Todos los miércoles hasta junio. De 18 a 20:30h.

2º Encuentro Interestencial de Hombres por la Igualdad

Segundo Encuentro de grupos de hombres de los Espacios de Igualdad que trabajan contra el machismo en diferentes actividades a lo largo del año. Continuamos con el compromiso de reunirnos y realizar acciones conjuntas en la Red de Espacios de Igualdad por una sociedad más justa y equitativa con motivo del 25N (Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer) u otras posibles acciones, jornadas, etc.

Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad

Jueves 29 de septiembre. De 18 a 20h en el Espacio de Igualdad Juana Doña (Distrito Arganzuela).