



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“Las mujeres siempre han sido la columna vertebral del movimiento de la justicia social”

Angela Davis. Filósofa y profesora. Activista feminista y antirracista.

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

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 534 53 65

Correo electrónico: caimujerhm3@madrid.es.

Presencialmente: Calle Bravo Murillo, 133 (Casa de Baños). Entrada por c/Juan Pantoja, 2.



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

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

EXPOSICIONES:

2

Erase infinitas veces, Microrrelatos ilustrados de María Cimadevilla

“Érase infinitas veces” es una exposición de microrrelatos ilustrados cuyas piezas combinan fotografía y texto. Su autora trabaja desde hace años en el ámbito de la comunicación y escribe con frecuencia estos microrrelatos a partir de fotografías que va realizando.

Dirigido a toda la población

Visitas todo el mes de septiembre en horario de apertura del centro

VISITAS Y PASEOS:

Visita a la exposición: Clara Campoamor Rodríguez. Mujer y ciudadana (1888 - 1972) en la Biblioteca Nacional

Esta exposición conmemora el cincuentenario de la muerte de Clara Campoamor, una de las primeras abogadas españolas, diputada en las Cortes de la II República durante el primer bienio y activa feminista. Dedicó gran parte de su vida a la defensa de la libertad y de la igualdad, principios sagrados de la democracia, y, expresión de ellas, a la reivindicación de los derechos de las mujeres.

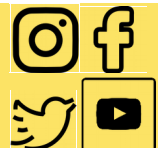
Dirigido a mujeres

Jueves 8 de septiembre a las 17:30h.

Espacio de Igualdad
HERMANAS
MIRABAL

Calle Bravo Murillo,
133 (Casa de Baños)
entrada por C/Juan
Pantoja, 2
Distrito de Tetuán

91 534 53 65
caimujerhm3@madrid.es
[www.madrid.es/
espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Visita a la exposición de Concha Mayordomo: “Homenaje literatas del 27” en la nueva sede del Instituto de las mujeres

Visitaremos la galería de retratos de grandes literatas de la Generación del 27, obra de la artista multidisciplinar Concha Mayordomo, con la que se inaugura “La casa abierta”, agenda cultural del Instituto de las mujeres.

Dirigido a mujeres

Jueves 15 de septiembre a las 17:30h.

Nos vamos ‘De Museos’. Un viaje virtual alrededor del mundo conociendo mujeres artistas

¿Te imaginas visitar en el mismo día varios de los principales museos del mundo? Te invitamos a un viaje virtual por algunos museos donde se muestran obras significativas de mujeres artistas.

Dirigido a toda la población

Jueves 22 de septiembre. De 12 a 13.30h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Espacio salud y género

Os proponemos un espacio en el que profundizar sobre el impacto en nuestra salud y bienestar, generado por la desigualdad estructural, analizándolo desde una perspectiva crítica y de género, constructiva y colectiva, a través de las experiencias y vivencias compartidas.

3

QUINTA SESIÓN: Nuestros cuerpos, nuestros derechos

El 28 de septiembre conmemoramos el Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos. En este monográfico reflexionaremos sobre lo que éstos suponen para la vida de las mujeres y sobre la importancia de velar para que no se produzca un retroceso en los derechos ya conseguidos.

Dirigido a mujeres

Miércoles 28 de septiembre. De 18 a 19:30h.

Monográfico sobre bisexualidad y bifobia

El 23 de septiembre se conmemora el Día de la Visibilidad Bisexual. Ven a esta sesión para reflexionar sobre la realidad de la (B) en el movimiento LGTBI. Falta de referentes, invisibilidad, cuestionamiento... son muchas las bifobias que las personas bisexuales sufren. Construyamos juntas una realidad diversa donde quepamos todas.

Dirigido a toda la población

Viernes 23 de septiembre. De 11 a 12:30h.



CICLOS DE CINE:

CICLO DE CINE: Madres e hijas

En este ciclo de septiembre te proponemos una serie de películas para pensar juntas sobre las maternidades y sobre los mandatos de género alrededor de la crianza. Queremos generar juntas un imaginario posible de maternaje feminista. *Todas las películas se encuentran en el catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.*

Dirigido a toda la población

PRIMERA SESIÓN: Rara (Pepa San Martín, 2016)

Lunes 5 de septiembre. De 17 a 19:30h.

SEGUNDA SESIÓN : Florida Project (Sean Baker, 2018)

Lunes 12 de septiembre. De 17 a 19:30h.

TERCERA SESIÓN : Tully (Jason Reitman, 2018)

Lunes 19 de septiembre. De 17 a 19:30h.

CUARTA SESIÓN : Madres e hijas (Rodrigo García, 2009)

Lunes 26 de septiembre. De 17 a 19:30h.

4

Documental 'De interés general'

Este documental cuenta la historia de un grupo de vecinas y vecinos de Chamberí que se opusieron a la construcción de un campo de golf donde se había prometido un parque y que, tras años de lucha en las calles y los tribunales, consiguieron su propósito.

Dirigido a toda la población

Jueves 22 de septiembre a las 17.30h.

Actividad interespacial: "Hablemos de 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). En colaboración con la Red Municipal de Espacios de Igualdad y los Cines Embajadores.

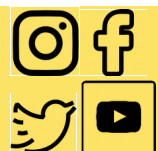
Dirigido a toda la población

Lunes 26 de septiembre. Nos encontramos a las 17h. En el Espacio de Igualdad.

**Espacio de Igualdad
HERMANAS
MIRABAL**

**Calle Bravo Murillo,
133 (Casa de Baños)
entrada por C/Juan
Pantoja, 2
Distrito de Tetuán**

91 534 53 65
caimujerhm3@madrid.es
[www.madrid.es/
espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



CONVOCATORIAS:

Jornada de Puertas Abiertas

Todo comienzo de curso merece una Jornada de Puertas Abiertas. Ven a conocernos y a descubrir todas las actividades que tendremos este curso 2022-2023: talleres de continuidad, sesiones puntuales, efemérides, zonas comunes... ¡Ven a conocernos!

Dirigido a toda la población. No hace falta inscripción previa
Martes 27 de septiembre. De 18 a 19:30h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Cuidados colectivos, equitativos y compartidos

¿En los espacios familiares, sociales, profesionales, de pareja... no hay una responsabilidad compartida entre hombre y mujeres en la carga mental, tareas, cuidados...? Vemos diariamente la obligación de cuidarnos y a la vez la exigencia continua de cuidar. Hablaremos de la responsabilidad compartida, ya que los autocuidados han de ser colectivos. Compartiremos los malestares generados en las mujeres debido a esta falta de corresponsabilidad, y valoraremos la posibilidad real de implementar estrategias para nuestro día a día.

Dirigido a mujeres.
Miércoles 7 de septiembre. De 12:30 a 14h.

CICLOS DE CINE:

“PASOS VIOLETAS” Día Mundial Contra la Trata de Seres Humanos con fines de explotación sexual (23S)

El 23 de septiembre se celebra el Día Mundial Contra la Trata de Seres Humanos con fines de explotación sexual. Dos de cada tres víctimas de trata son mujeres; esta cifra aumenta cuando se refiere a explotación sexual.

Para visibilizar estas situaciones os invitamos a ver “Los Pasos Violeta” Corto documental que narra en primera persona la historia de una mujer superviviente de trata en su proceso de intervención para salir de la misma, tras la proyección se trabajarán conceptos clave de la TSH y se abrirá un espacio de debate.

Dirigido a toda la población
Jueves 22 de septiembre. De 12:30 a 14h.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Los caminos de las semillas. Taller de yoga y poesía

Cada sesión incluirá a partes iguales, la práctica de yoga, a través de la conexión con nuestro cuerpo e intimidad y activación de energía y vitalidad con la práctica de asanas y pranayama y la meditación y la poesía, a través de la escucha y la experimentación con la creación poética y la lectura de poemas.

Dirigido a mujeres

Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 18 a 19.30h.

Paseos veraniegos por la Dehesa de la Villa

Este mes continuamos con nuestros paseos veraniegos. Queremos aprovechar para pasear juntas, el caminar como espacio de encuentro y de disfrute. Dedicar un tiempo a evadirnos del ritmo desenfadado de nuestras vidas y disfrutar del hecho en sí de movernos, compartir y aguzar nuestros sentidos. Traed gorra y agua y a pasear.

Dirigido a mujeres

Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 17 a 19h.

Taller de relajación y estiramientos

Te ofrecemos este espacio en el que pondremos en práctica distintas técnicas de relajación y estiramientos para conectar con nuestro cuerpo y abandonar la sensación de estrés del día a día.

Dirigido a mujeres

Jueves 8, 22 y 29 de septiembre. De 12 a 13:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Mañanas de limonada

Si este verano estás en Madrid, vente a pasar las mañanas con nosotras. A través del encuentro, de charlar, de juegos de mesa, de estar juntas... pasaremos un verano sororo y en compañía.

Dirigido a mujeres

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre. De 12:30 a 14h.



Taller de memoria para recordar

Las cargas de cuidados, las tareas del hogar, la planificación del día... son situaciones en las que podemos darnos cuenta de posibles despistes y olvidos. Te ofrecemos este taller en el que ejercitar y estimular tu memoria y realizaremos entrenamiento cognitivo junto a otras mujeres.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años
Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 10 a 11:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Taller iniciación a la creación de podcast

Cada vez más los podcast se han incluido en nuestro día a día, haciendo parte de mucho de lo que escuchamos. Este taller tiene como objetivo iniciarnos en la grabación y elaboración de audios y archivos sonoros para hacer piezas radiofónicas on line. Aprenderemos a hacer podcast en un espacio distendido y ameno donde trabajaremos con nuestras voces, música y sonidos ¿te animas?

Dirigido a mujeres
Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre. De 12 a 13:30h.

Grabamos un audiolibro

Los audiolibros son un instrumento que nos permite disfrutar de la literatura de otra forma. Muy útil para quien no puede leer, o para quien le apetece disfrutar de un libro mientras hace otra tarea. En este taller crearemos un audiolibro de forma colaborativa. Ven a disfrutar de la literatura y de la radio al mismo tiempo.

Dirigido a mujeres
Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 10 a 11:30h.

Espacio escritoras

Este espacio es un lugar de reunión y encuentro para mujeres que escriben y que están interesadas en compartir su experiencia con la escritura y crecer en ella y que ya han pasado por alguno de los talleres de escritura del espacio.

Dirigido a mujeres con experiencia previa en talleres de escritura
Grupo cerrado
Miércoles 7 y 21 de septiembre. De 16 a 18h.

Taller de fanzines

Los fanzines pueden ser muchas muchas cosas. Se trata de una autopublicación que nos permite expresarnos, escribir, crear, dibujar, hacer collages... Ven a explorar esta técnica de autoexpresión y disfruta compartiendo todo lo que tienes que contar.

Dirigido a mujeres
Miércoles 7, 14 y 21 de septiembre. De 18 a 19:30h.



Versos con faldas (lectura poética)

Versos con faldas fue una tertulia literaria femenina que se celebró en Madrid entre los años 1951 y 1953. Impulsada por Gloria Fuertes, Adelaida Las Santas y María Dolores de Pablos, llegaron a participar en ella unas 60 poetas, aunque solo se conoce el nombre de 47. Nos juntaremos para conocer y reconocer a algunas de estas escritoras, en gran medida desconocidas. Y disfrutaremos juntas de su genial obra poética.

Dirigido a mujeres

Jueves 15 de septiembre. De 11 a 13h.

Taller de creación de Microrrelatos ilustrados

Al hilo de la exposición “Érase infintivas veces” tendremos un taller con la artista María Cimadevilla en el que experimentaremos con la creación de microrrelatos vinculados con imágenes.

Facilitado por la artista María Cimadevilla.

Dirigido a mujeres

Jueves 29 de septiembre a las 17.30h,

Asesorías artísticas

¿Tienes un proyecto artístico en mente? ¿Tienes dudas sobre cómo sacarlo a delante? ¿Necesitas una mirada externa para saber si vas por el camino que deseas? Escríbenos y te ayudamos. Pide una asesoría y te acompañaremos en el proceso.

8

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL:

Taller de técnica radionfónica: mesa y Audacity

En este taller aprenderemos la técnica básica para poder grabar piezas radiofónicas de forma autónoma. Desde la mesa de radio hasta un manejo básico de edición de sonido con el programa Audacity.

Dirigido a los grupos de radio “Palabras de mujer” y “Miradas en femenino”

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre. De 12:30 a 14h.

Taller intensivo de wikipedia

¿Quieres saber cómo funciona wikipedia y adquirir unos conocimientos básicos para empezar a editar? Os proponemos un intensivo de 4 lunes para dar vuestros primeros pasos en la enciclopedia colaborativa más leída en todo el mundo.

Dirigido a mujeres

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



Taller de uso de smartphone

¿Tienes un teléfono inteligente y todavía hay cosas con las que no te aclaras? Quizá este verano sea el momento para ponerte al día con las aplicaciones más utilizadas y poder sacarle todo el partido. En un espacio cuidado resolveremos juntas las dudas y pondremos en práctica los conocimientos aprendidos.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 10:30 a 12h.

Taller de informática básica: navegar por internet

Hoy en día, cualquier dispositivo con acceso a internet es una ventana al mundo. No te pierdas todas las posibilidades que te ofrecen las herramientas digitales. Si no tienes experiencia previa con internet, en este taller adquirirás las herramientas básicas para buscar información, abrir y manejar una cuenta de correo electrónico, realizar gestiones, etc.

Dirigido a mujeres

Lunes 5, 12, 19 y 26 de septiembre. De 11 a 12:30h.

Taller jurídico Nuevo Reglamento de la Ley de Extranjería

El pasado 16 de agosto entró en vigor la modificación del reglamento de la Ley de Extranjería. Este taller versará sobre los cambios que dicha modificación trae en la obtención y renovación de las autorizaciones de residencia y trabajo.

9

Dirigido a mujeres

Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 17 a 18:30h.

Conectadas. Tecnología al alcance de todas

¿No te terminas de apañar con las video-llamadas? ¿Quieres aprender a utilizar algún programa de ordenador? ¿Necesitas ayuda con tu móvil? Te ofrecemos este espacio en el que, con cita previa, te atenderemos de forma individual presencialmente en el Espacio de Igualdad para tratar de solucionarlo juntas. **Pide cita previa o escríbenos un mail con el asunto: Conectadas.**

Dirigido a mujeres



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

Teatro Comunitario de Tetuán, a cargo de la Asociación Vecinal de Cuatro Caminos-Tetuán

El grupo de Teatro Comunitario de Tetuán comienza este mes sus reuniones periódicas en el Espacio de Igualdad.

Grupo cerrado.

Martes de 16 a 20h.

Inscripciones en la Asociación vecinal de Cuatro Caminos-Tetuán.

Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e Internet? **Pide cita para reservar o escríbenos** con el asunto: Uso ordenador.

Dirigido a mujeres

10

Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa, la biblioteca está abierta todos los jueves de 18 a 19:30h.

Dirigida toda la población