



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

“Imagina cuánto más felices seríamos, cuánta más libertad tendríamos para ser nosotros y nosotras mismas, si no tuviésemos el peso de las expectativas de género.”

Chimanda Ngozi Adichie (1977 -). Escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.

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

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 588 39 57

Correo electrónico: lucreciaperez3@madrid.es

Presencialmente: calle Manresa, 1-bis (metro Fuencarral)



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.

2

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

Exposición: "Collages feministas"

Se trata de una creación artística colectiva realizada por las mujeres participantes al taller realizado en el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez con motivo del 8M, de la mano de Almu Arribas. Las mujeres participantes realizaron una serie de collages con diferentes temas: educación, violencia contra las mujeres, feminismos y sororidad.

No te pierdas esta exposición única, ¡disfruta de las obras de las mujeres del distrito!

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 30 de septiembre.

En horario de apertura del centro.

CICLOS DE CINE

“Miradas de mujer en el cine”

El cine nos ofrece una representación de la realidad, de modo que contribuye a conformar nuestra visión del mundo. La creación cinematográfica ha estado y sigue estando mayoritariamente en manos de hombres, de manera que su representación de la vida, de los hombres, las mujeres y sus relaciones es una mirada masculina. En este espacio queremos visibilizar la obra de las mujeres cineastas que nos transmiten su mirada personal construyendo personajes femeninos complejos, protagonistas de las tramas, alejados de lo que la mirada masculina desea.

Cada mes os proponemos ver una película juntas y juntos para después debatir sobre la trama, los personajes, etc.

Dirigido a toda la población.

Martes 13 de septiembre. De 17 a 20h.

Todas las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

“Tu espacio de lectura”

En “Tú Espacio de lectura” comentaremos diferentes textos escritos por mujeres, disfrutaremos del arte de la lectura en solitario para luego, intercambiar opiniones y debatir sobre historias en común. Vamos a descubrir las mujeres que, durante siglos, se ocultaron bajo la firma de “anónimo” al no serles permitido publicar por el hecho de ser mujeres.

Dirigido a toda la población.

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

“Laboratorio teatral”

Impartido por Mary Carmen Melero.

El teatro es una potente herramienta de concienciación y construcción social. Comenzamos con un nuevo grupo de teatro para mujeres y hombres, un grupo en sintonía con la igualdad. En el que de forma divertida y animada trabajaremos para dejar tras la puerta la vergüenza y nos sumergiremos en el mundo del espectáculo para mostrar nuestras dotes artísticas. Desde las artes escénicas trabajaremos nuestra forma de comunicarnos, de indagar en nuestras emociones, y en nuestra forma de interactuar con los/las demás.

¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

Dirigido a toda la población.

Jueves 22 y 29 de septiembre. De 17:45 a 19:45h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Ciclo de talleres: “Pensando la masculinidad”

El cuestionamiento de la masculinidad y la feminidad es un elemento clave para la construcción de una sociedad igualitaria. Los mandatos de género generan una relación desigual entre los sexos. Asimismo, los mandatos de la masculinidad generan conflictos personales y relacionales en los hombres, tanto al cumplirlos, como al no hacerlo por no poder o no querer.



Os proponemos participar en este ciclo de 4 talleres de frecuencia mensual en los que se abordarán temáticas clave del constructo de la masculinidad. Las sesiones serán guiadas por *Ángel Torremocha*, Trabajador e Integrador Social, con amplia experiencia profesional en la intervención social con perspectiva de género y en la sensibilización en prevención de violencia machista, que ha realizado su trabajo personal participando desde hace años en diversos Círculos de Hombres.

Te animamos a participar en este espacio de aprendizaje y reflexión, al que se dará continuidad en función de vuestros intereses.

Dirigido a hombres.

Martes 20 de septiembre. De 18 a 19:30h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

EXPOSICIONES

“Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista”

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto transversal “Empoderar-t”.

A través de ella, queremos sensibilizar en las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, queremos dar 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 tenemos para afrontar la violencia machista.

Os invitamos a visitar esta exposición y a compartir con nosotras vuestras impresiones y sensaciones.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 30 de septiembre.

En horario de apertura del centro.

Puedes ponerte en contacto con nosotras para concertar una cita para visitar las exposiciones, o simplemente acercarte a disfrutarlas. Para visitas grupales se ofrece una charla sobre la dinámica de la violencia de género en la pareja.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

“Defensa personal”

Crearemos un espacio de empoderamiento donde conoceremos nuestras propias capacidades y fortalezas a través del deporte de contacto y las artes marciales. Tenemos derecho a sentirnos seguras



en el espacio urbano, en nuestras calles. Disfrutaremos de su experiencia en una clase de defensa personal.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 20 de septiembre. De 18 a 19:30h.

“Heridas invisibles: comprensión y reparación de la violencia”

La violencia de género y otros tipos de violencia que sufrimos dejan unas secuelas psicológicas, en ocasiones tan profundas, que pasan a formar parte del modo general de ver y sentir el mundo. Las repercusiones de la violencia imprimen huellas invisibles que condicionan todos los ámbitos de la vida, y con frecuencia podemos no ser capaces de reconocerlas y comprenderlas para poder abordarlas.

Os proponemos este taller de cuatro sesiones distribuidas mensualmente en el que trataremos de comprender los mecanismos psicológicos que operan en las relaciones violentas, y abordaremos el amplio espectro de heridas que nos dejan para iniciar o continuar un proceso de sanación en un entorno de sororidad.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7 de septiembre. De 18 a 19:30h.

“Activas frente a la Violencia Sexual”

En los últimos años estamos viendo como aumentan los casos de violencia sexual, y los diferentes métodos para inhabilitar a la otra persona, algo que preocupa a la población en general, pero a las mujeres en particular con el miedo que eso conlleva.

Por esto mismo vamos a crear un espacio seguro y de confianza donde poder expresar nuestros miedos y preocupaciones, nuestros métodos de autodefensa y qué podemos hacer desde nuestra posición para acabar con esta lacra social.

Dirigido a mujeres.

Martes 27 de septiembre. De 18 a 19:30h.

“Encuentro con la escritora: Púrpura, ocho mujeres, ocho historias”

Para conmemorar el Día de las Escritoras en el mes de octubre contaremos con la presencia de Tery Logan, una apasionada de la escritura en cualquier formato.

A través de una lectura de fragmentos del libro: “Púrpura”, nos presentará ocho historias protagonizadas por mujeres que nos llenan de resiliencia, empoderamiento y positividad.

Acércate a la biblioteca: “Una habitación propia”, del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez para acceder al servicio de préstamo donde contamos con el libro de Tery Logan, “Púrpura”.

Dirigida a toda la población.

En horario de apertura del centro.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

“Activa tu mente”

Es imprescindible mantener activo el cerebro. Realizando juegos divertidos entrenaremos la mente sin apenas darnos cuenta. La memoria es la puerta de conexión con el mundo, las demás y nosotras mismas por ello la cuidaremos mientras pasamos un rato ameno y en compañía.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Jueves 1 y 15 de septiembre. De 12 a 13:30h.

“Círculo de Mujeres”

Hablaremos de todos los temas que en estos tiempos nos preocupan a las mujeres, como nuestra seguridad, nuestro compromiso con y para con la sociedad, nuestra participación en el barrio, etc. Nos reuniremos para dar salida a nuestros miedos, preocupaciones, aspiraciones y logros, en un entorno de enriquecimiento y apoyo mutuo.

Dirigido a mujeres.

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

Espacio terapéutico: “Mi voz interior: en busca de la autoestima perdida”

Las mujeres experimentamos una serie de malestares psicológicos derivados en primer lugar de nuestra construcción psicológica como mujeres, dado que esta implica unos modos de ser y actuar adecuados, así como unos roles y expectativas que debemos cumplir.

Estos modos de ser apropiados incluyen nuestra apariencia física, una personalidad centrada en el ser para otros, el cuidado de los demás, un rol en las relaciones de pareja y en la familia, etc. También las experiencias vitales de discriminación, abuso y maltrato van incidiendo en nuestra autoestima que se ve marcada con demasiada frecuencia por la insatisfacción, la culpa y la vergüenza.

En este taller os proponemos trabajar en grupo sobre nuestra imagen y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima y andemos el camino para encontrar esa voz interior propia que haga que nos validemos y queramos como todas merecemos. Este taller tendrá una duración de cuatro meses.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 y 29 de septiembre. De 18 a 19:30h.

“Castellano para mujeres migrantes”

Nuestra lideresa Loubna Benlemlih, dará clases de castellano para mujeres migrantes del distrito en el Espacio semanalmente. Anímate a conocer a Loubna y a recibir clases de castellano en un ambiente tranquilo y de aprendizaje.

Dirigido a mujeres migrantes.

Viernes 23 y 30 de septiembre. De 10:30 a 11:30h.



Espacio de crecimiento: “Mindfulness”

La práctica de la atención plena nos facilita el acceso al conocimiento de nosotras mismas y al descubrimiento de los condicionamientos de género que afectan a cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo y mente.

A partir de esta práctica iremos conectando con nuestras emociones, pensamientos y su reflejo en el cuerpo para poder ir realizando un proceso de transformación que nos haga sentir y actuar de una manera más armónica y saludable.

Dirigido a mujeres.

Martes 27 de septiembre. De 17 a 18h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Escritura creativa: “¡Lo que escribes sí importa!”

La escritura creativa se ideó para trascender los límites de la escritura profesional, ya sea de ficción o no. Es un recurso fantástico que invita a la inspiración, fomenta la creatividad y se utiliza para trabajar el bloqueo emocional.

Utiliza esta herramienta tan artística para focalizar en ti, porque lo que escribes sí es importante.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12 y 26 de septiembre. De 12 a 13h.

“Manualidades de temporada”

¿Quieres relajarte y alejar el estrés? ¿te gustaría aprender a hacer regalos originales y a bajo coste?, ¿te apetece expresarte mientras compartes con otras personas?, no te pierdas entonces nuestras manualidades de temporada. Cada fecha señalada podrás crear una cosa diferente aprendiendo un montón de técnicas nuevas.

Dirigido a mujeres.

Viernes 16 y 30 de septiembre. De 17 a 19h.

Exposición: “Clara Campoamor Rodríguez: mujer y ciudadana (1888-1972)”

La exposición, organizada por la Secretaría de Estado de Memoria Democrática, la Biblioteca Nacional de España (BNE) y Acción Cultural Española (ACE), conmemora el cincuentenario de la muerte de Clara Campoamor (30 de abril de 1972), 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.

Visitaremos la exposición en la Biblioteca Nacional de España y recorreremos la vida de Clara Campoamor. La muestra persigue que el visitante se acerque a la trayectoria vital de Clara Campoamor para conocer sus luchas, sus conquistas y, también, sus frustraciones.

Dirigido a mujeres.

Martes 20 de septiembre. De 17:30 a 19h.

Lugar de encuentro: Biblioteca Nacional de España. Paseo de Recoletos, 20 - 22.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

“Espacio profesional”

Nuestro Espacio Profesional es un encuentro de carácter profesional que busca favorecer el desarrollo integral de las competencias más valoradas en el mercado laboral, así como el conocimiento y la activación de los sistemas y estrategias de búsqueda de empleo.

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación con diferentes temáticas como: mercado laboral, herramientas y canales de búsqueda activa de empleo, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12 de septiembre. De 10:30 a 12h.

Lunes 12 de septiembre. De 17 a 18:30h.

Taller: “Procedimientos de extranjería”

En el taller se tratarán diversos aspectos jurídicos de los procedimientos de extranjería en los que interviene la administración de la Comunidad de Madrid, abordando las diferentes formas de regularizar nuestra situación: Arraigo social, laboral y familiar, familiar de comunitario, reagrupación familiar, asilo, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12 de septiembre. De 11 a 13h.

“Búsqueda activa de empleo mediante TIC’s”

El objetivo de este taller es promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo. Se pondrá a disposición de las participantes tablets en las que podrán aprender y poner en práctica actividades como: envío de candidaturas, registro en aplicaciones de búsqueda de empleo, solicitud del informe de vida laboral, acceso a los servicios públicos de empleo online, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 19 de septiembre. De 10:30 a 12h.

Lunes 19 de septiembre. De 17 a 18:30h.

Taller: “Conectadas con el móvil”

Conocer las posibilidades de mi teléfono móvil, hacer gestiones bancarias, comprar unas entradas, descubrir diferentes aplicaciones o solicitar cita. Ven al Espacio de Igualdad con tu teléfono y sorpréndete con lo fácil que es.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Jueves 29 de septiembre. De 18:30 a 19:30h.

Espacio de dudas: “Digitalizadas”

¿Necesitas ayuda con el móvil? ¿Tienes una tablet y no te terminas de hacer con ella? ¿Quieres aprender a resolver algunas dudas con la tecnología? Para ello hemos creado este espacio en el que de manera individual atenderemos estas dudas y procuraremos darte herramientas para que puedas desenvolverte de forma autónoma.

Dirigido a mujeres.

Solicita cita previa en el 915 883 957 o escribiendo a lucreciaperez3@madrid.es



BIENESTAR FÍSICO

“Yoga restaurativo”

Impartido por Nines González.

El yoga restaurativo es una práctica basada en las posturas de Hatha yoga que puede ser practicado por cualquier persona sin importar su edad o nivel de experiencia. Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. Es muy efectivo para aliviar la fatiga, el estrés, mitigar los síntomas de la depresión y la ansiedad, tomar mayor conciencia de la coordinación cuerpo-mente, aumentar la capacidad de concentración y mejorar tanto la capacidad respiratoria como la circulación.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre. De 18 a 19h.

“Movimiento expresivo”

Impartido por Virginia Pérez.

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza, la voz, la dramatización y la expresión, vamos concienciando y dinamizando los aspectos mecánicos y rígidos de nuestra personalidad que están plasmados en el cuerpo y determinan un modo de estar, pensar, sentir y relacionarnos. De esta manera, liberamos cargas y trabas emocionales que han cristalizado, facilitando abrir nuevos espacios que permitan crear una nueva plástica, abrazando todas nuestras partes para llegar al estado natural del cuerpo, que es la salud.

“Cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el ser”.

Dirigido a mujeres.

Viernes 9, 16 y 23 de septiembre. De 17:30 a 19h.

“Yoga”

Un mes más contamos con este espacio para la práctica del yoga desde el convencimiento de que ofrecemos una maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. En esa conexión, esa pausa y ese silencio nos hacemos más independientes y nos llegamos a mirar con una mirada más libre de los condicionamientos que nos oprimen.

El yoga es una filosofía originaria de la India que prepara el cuerpo y la mente para vivir un estado de equilibrio bienestar interno. A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo. ¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Actividad en colaboración con Yoga Sin Fronteras.

Dirigido a mujeres.

Lunes 12, 19 y 26 de septiembre. De 17:45 a 18:45h.

Lunes 12, 19 y 26 de septiembre. De 19 a 20h.



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 y biblioteca de préstamo gratuito.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

“Caminando juntas”

Caminar es uno de los ejercicios más gratificantes que podemos hacer. Entre otros beneficios físicos, pasear ayuda a fortalecer tus músculos, articulaciones, huesos y mejora la circulación. Y si este ejercicio además lo haces en compañía, no solo mejorará tu cuerpo sino también tu mente. ¿Te apuntas?

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre. De 9 a 10:30h.

“Aracné: Costura creativa”

Grupo de mujeres del distrito en el que con diversas técnicas de costura desarrollan un proyecto artístico común. Se trata de un espacio de aprendizaje y sororidad en el que compartir una experiencia creativa conjunta y crear redes.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 14 y 28 de septiembre. De 11 a 12:30h.

“Fuencarral de cine”

¡¡¡¡ACCIÓN!!!! Esta palabra se ha escuchado muchas veces en Fuencarral. ¿No lo sabías? El barrio ha sido utilizado en diferentes ocasiones como plató de cine. A través de la Ruta "Fuencarral de cine", puedes descubrir los escenarios dónde se han rodado diferentes películas y series a través de 9 localizaciones en el poblado B y el pueblo de Fuencarral.

Actividad en colaboración con Asociación Vecinal La Unión de Fuencarral y el Proyecto de Dinamización Vecinal.

Dirigida a toda la población.

Miércoles 14 de septiembre. De 18 a 20h.

“Haciendo Espacio”

El Espacio es nuestro punto de encuentro, nuestro espacio seguro, un sitio de ser y estar, y queremos que nuestro “estar” sea más cómodo y amable, por ello, os proponemos juntarnos y seguir construyendo espacio y ponernos mano a la obra para conseguirlo.

Dirigida a toda la población.

Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 18 a 19h.

“A la fresca, con el ganchillo”

Salir a la fresca es una de esas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse. Esta antigua costumbre es un modo de comunicarse y relacionarse con el entorno olvidándose de las preocupaciones diarias, para muchos sigue siendo un momento de reunión entre amigos y/o familiares



Retomamos la costumbre de “salir a la fresca” con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas esta antigua tradición, mientras charlamos aprenderemos técnicas de ganchillo y compartiremos saberes con nuestras vecinas del distrito.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 19 a 20h.

Taller para profesionales: “El delito de odio”

El delito de odio consiste en una infracción o acto penal motivado por prejuicios contra una o varias personas por el hecho de pertenecer a un determinado grupo social.

El objetivo principal de castigar este delito es proteger los derechos fundamentales y la libertad de ciertos colectivos de personas que tradicionalmente han sido discriminados y se encuentran en desigualdad.

Para entender e identificar dicho delito es necesario saber en qué consisten y para ello contaremos con la presencia de agentes de la Unidad de Gestión de la Diversidad de la Policía Municipal de Madrid, especialistas en el tema, que nos explicarán todo lo que necesitamos saber sobre estas conductas y cómo actuar contra esta lacra social.

Actividad dirigida a profesionales.

Miércoles 21 de septiembre. De 10 a 13h.

Biblioteca: “Una habitación propia”

El “Rincón de Lectura: Lucrecia Pérez” es una pequeña biblioteca de préstamo gratuito cuyo objetivo es fomentar el placer por la lectura y poner al alcance de la población del distrito de Fuencarral-El Pardo títulos de autoras y autores comprometidos con la igualdad de entre hombres y mujeres y con la diversidad.

Dirigida a toda la población.

En horario de apertura del centro.

“El patio de mi recreo”

Busca un momento para ti, para coger fuerzas, busca un rinconcito de nuestro patio para leer, relajarte, tomar el sol o para conversar con otras personas, jugar a las cartas o tomarte un aperitivo en compañía. El patio del Espacio es nuestro recreo y es para disfrutarlo, ¡te esperamos!

Dirigida a toda la población.

En horario de apertura del centro.

“Historias para sanar el alma”

Desde el Espacio de Igualdad queremos crear un libro comunitario con las malas experiencias que hemos tenido las mujeres. Todas hemos sufrido alguna situación en la que hemos sentido peligro tanto en la calle como en lugares privados, con desconocidos, y no tan desconocidos.

Este libro recogerá esas malas experiencias para dar visibilidad a las distintas violencias que sufrimos las mujeres y para recordar que no estamos solas.

Puedes mandarnos un mail o acercarte al Espacio e introducirlo en nuestra urna.

Los escritos serán anónimos, preservando la identidad de las autoras.

Dirigido a mujeres.

En horario de apertura del centro.