



*«Los hombres que quieren ser feministas no necesitan que se les dé un espacio en el feminismo. Necesitan coger el espacio que tienen en la sociedad y hacerlo feminista».*

*Kelley Temple*

## 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: 91 022 82 56

Correo electrónico: [mariademaetzt6@madrid.es](mailto:mariademaetzt6@madrid.es)

Presencialmente: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo, 29.





## 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

### 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

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### “Círculo de hombres por la igualdad: sin privilegios hay más derechos”

En el camino hacia la igualdad, los hombres son aliados fundamentales en este cambio social. Para ello, iniciamos en el distrito de Latina un círculo de hombres por la igualdad. Puedes venir con tu vecino, tu hermano, tu primo, tu tío, tu novio, tu amigo... sois bienvenidos hombres de todas las edades, orígenes e identidades. Tan solo necesitas tener inquietud y sensibilidad para construir relaciones y lugares corresponsables. Nos encontraremos de manera quincenal para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato y las relaciones igualitarias, desde las propias experiencias.

Estos encuentros persiguen un cambio personal y colectivo para vivir las masculinidades haciéndonos responsables de nuestros privilegios, reconstruyendo el significado de “ser un hombre de verdad”.

Facilita Enrique Calvo.

Dirigido a hombres.

Lunes 19 de septiembre. De 18 a 19.30h.





## “CICLO DE DIÁLOGOS ENTRE PROFESIONALES: Realidades de las mujeres y mundos laborales”

### Desafío - vidas libres de discriminación-

Iniciamos este ciclo de encuentros entre profesionales donde, los últimos viernes de cada mes, tendremos un espacio de diálogo alrededor de un desayuno. En él, charlaremos acerca de las vivencias de las mujeres en toda su diversidad y el mundo laboral, poniendo el acento en la interseccionalidad e intercambiando herramientas prácticas para mejorar nuestra intervención. Empezamos en septiembre abordando el desafío de la **igualdad salarial**, en el marco del **18S, Día Internacional de la Igualdad Salarial**.

Este desayuno *cambia realidades, ¿te sumas?*

**Dirigido a profesionales**

**Viernes 30 de septiembre. De 11 a 12.30h.**

## “Bi-sibilizando”

El 23 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Visibilidad Bisexual y para poder celebrarlo y reivindicarlo como se merece te proponemos pasar la tarde del viernes con nosotras aprendiendo un poco más a la comunidad y conociendo a referentes de la misma.

**En colaboración con Fundación Triángulo y el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.**

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 16 de septiembre de 18.30 a 20h.**

3

## PROYECCIÓN DE CINE

### “Actividad Interespacial: “Hablemos de la menstruación”

#### Desafío - vidas libres de discriminación-

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), Día Mundial de la Salud Sexual (4 de septiembre) y en colaboración con la Red Municipal de Espacios de Igualdad y los Cines Embajadores.**

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 26 de septiembre. De 18 a 20h.**





## EXPOSICIONES

### “Exposición fotográfica Mujer, todos somos una”

#### Desafío -ellas, nuestras memorias-

*“De las más de 45 millones de personas refugiadas y desplazadas en el mundo, el 80% son mujeres y niñas/os”.*

Esta exposición fotográfica muestra rostros y vidas de mujeres de diferentes partes del mundo. Visibiliza cómo éstas afrontan, desde las realidades tan diferentes, las múltiples formas de violencia y discriminación que atraviesan a todas las mujeres por el hecho de serlo, reflejos de sociedades patriarcales: el matrimonio forzado, los crímenes de honor, la mutilación genital femenina, la trata con fines de explotación sexual, la violencia y esclavitud sexual como arma de guerra... entre otras. Visitar esta exposición no te dejará indiferente.

En colaboración con ACNUR España.

Dirigido a toda la población.

En horario de apertura del Espacio de Igualdad.

### “Exposición PRISIONERAS”

#### Desafío -vidas libres de discriminación-

Esta exposición traslada las voces de las mujeres presas, que a través de un proceso participativo, narraron sobre sus sueños y sus emociones. En ella encontrarás sus miedos, esperanzas, limitaciones y soledades. Visitar esta exposición te permitirá acercarte a una realidad invisibilizada cuyas protagonistas tienen mucho que decir.

En colaboración con la Asociación de Colaboradores con las Mujeres Presas (ACOPE).

Dirigido a toda la población.

En horario de apertura del Espacio de Igualdad.

## 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.

### “Nos activamos, creando juntas acciones para el 25N”

#### Laboratorio de semillas

Se acerca el 25N: Día internacional para la eliminación de la Violencia contra las Mujeres; desde el Espacio de Igualdad comenzamos a diseñar las acciones del 25N, pero no queremos hacerlo sin tí.





Os convocamos a participar en una comisión de co-diseño del 25N. A través de dos reuniones debatiremos sobre las buenas prácticas del pasado y también tomaremos decisiones sobre cómo queremos vivir el 25N del 2022.

¿Qué violencias queremos visibilizar? ¿Dónde queremos poner el énfasis? Participa.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 29 de septiembre. De 11 a 12.30h.**

### "Videoforum: Presas, los sueños de mujeres más allá de la cárcel"

#### Desafío -vidas libres de discriminación-

Más allá de nuestro día a día, el de nuestras vecinas, nuestras amigas, nuestras madres o nuestras hijas, hay mujeres que viven sus rutinas de una manera muy diferente. Son mujeres como tú y como yo, pero un día sus vidas cambiaron para siempre: entraron en la cárcel. A través de un videoforum conoceremos cómo era y cómo es su vida, sus miedos y sus proyectos de futuro. También reflexionaremos sobre qué podemos hacer para romper con sus silencios para dar paso después a una exposición muy especial, donde ellas son las protagonistas.

¡No te lo pierdas!

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 15 de septiembre. De 18 a 19.30h**

5

### "Construyendo lugares seguros para las mujeres y niñas."

#### Laboratorio emocional

¿Qué significa para ti la palabra "seguro"? ¿Cómo vives los comercios y recursos de Latina? ¿Crees que son respetuosos con las mujeres y niñas? ¿Están libres de violencias machistas?

Construimos juntas un Mapa de Redes Sororas y queremos que en este proceso participéis todas las vecinas de los barrios. Para que vuestras voces no sólo sean escuchadas, sino que formen parte protagonista del cambio.

Participa.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 8 de septiembre. De 18 a 19.30h.**

### "Ni una más, ni una menos, vivas nos queremos "

#### Desafío -vidas libres de violencia-

Cada mes, nos encontramos en la entrada del Auditorio Cerro Almodóvar para visibilizar en la vía pública los asesinatos de las mujeres víctimas de la violencia machista así como sus hijas e hijos; a





través de un breve acto de reparación simbólica y homenaje. Un espacio donde poder compartir el dolor y la rabia pero también la lucha colectiva; porque nos queremos vivas, libres y sin miedo.

**Dirigido a toda la población**  
**Viernes 30 de septiembre. A las 17h.**

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

#### “CICLO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL”

##### Laboratorio del buentrato

Iniciamos el primer ciclo de empoderamiento sexual. Un espacio seguro para mujeres donde romperemos mitos en torno a las sexualidades femeninas. Hablaremos sobre placer, deseo, salud sexual... Todo ello de la mano de diferentes profesionales invitadas.

Nos encontramos de manera quincenal para explorar nuestras relaciones y vivencias, compartir experiencias y adquirir herramientas que nos ayuden a vivir nuestra sexualidad de manera positiva. ¿Te animas?

**PRIMERA SESIÓN: “Sexualidades, lo que no nos contaron”.**

**Dirigido a mujeres. Miércoles 14 de septiembre. De 18 a 19.30h.**

**SEGUNDA SESIÓN: Sesión 2: “¿Complacer? No, no. ¡Con placer! Re-conociendo nuestros cuerpos y placeres”**

**Dirigido a mujeres. Miércoles 28 de septiembre. De 18 a 19.30h. En colaboración con la FPFE.**

#### “Grupo de apoyo entre mujeres ante la pérdida: creando espacios compasivos”

##### Laboratorio emocional

¿Has vivido el fallecimiento de un familiar? ¿Y de una amistad importante para ti? ¿Has sentido emociones confusas que no sabes si son normales en esos momentos? Creamos un espacio seguro para hablar y compartir nuestros procesos de duelo, tejiendo redes de apoyo entre mujeres para transitar juntas en los cambios personales y colectivos que suponen la experiencia de la pérdida. Creando espacios compasivos desde una mirada de género.

**Dirigido a mujeres.**  
**Viernes 30 de septiembre. De 11 a 12.30h.**





## “Caminando juntas y conscientes. ¡Tómate un respiro!”

### Laboratorio emocional

Poner nuestro autocuidado en el centro a veces es complicado en una sociedad que enseña a las mujeres a cuidar a los demás y no a cuidarse a sí mismas. Continuamos a equilibrar nuestros tiempos dedicándonos un espacio semanal; un viaje consciente donde tomar un respiro a través de técnicas como la meditación o mindfulness y un camino colectivo por la naturaleza. Un espacio donde dejar las cargas a un lado y tejer redes de apoyo con otras mujeres.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 y 13 de septiembre. De 10 a 11.30h

## EMPODERAMIENTO FÍSICO

### "ESCALADORAS EN RED: cogiendo altura"

#### Laboratorio del Movimiento

¿Te gustaría empezar a escalar? ¿Escalas pero te gustaría conocer a otras escaladoras con las que formar comunidad? ¿Buscas hacer del rocódromo tu espacio seguro? ¿Quieres conocer mejor tu cuerpo? Entonces, ¡Te esperamos!

Ven a escalar con nosotras al rocódromo del Parque Cuña Verde: vamos a coger altura juntas.

Acompañándonos en nuestros procesos de empoderamiento y escuchando nuestras emociones.

Facilita Asociación Girls On The Wall.

Actividad dirigida a mujeres. Para todos los niveles. Todas las semanas hasta diciembre.

Jueves 29 de septiembre. De 18 a 20h.

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### “Creatividad, talentos y liderazgos”

#### Bienvenida al Laboratorio de Semillas

Si quieres identificar tus talentos, compartir tu sabiduría con otras mujeres, tienes una iniciativa o te gustaría potenciar tus habilidades creativas y conectar con tu capacidad de liderazgo... ¡Te estamos esperando! *Ignoramos nuestra verdadera altura hasta que nos ponemos de pie*, decía Emily Dickinson. ¿Te atreves a levantarte?

Dirigido a mujeres

Viernes 9 de septiembre. De 12 a 13.30h.





## "Me veo, me creo: nosotras contamos."

### Laboratorio Artístico

Cada barrio y cada calle de Latina guarda una historia y recuerdos de mujeres que merecen la pena ser escuchados. Iniciamos este proceso de 10 sesiones donde recorreremos las historias de vida de los barrios a través de las mujeres que los habitan.

Conectaremos con aquello que necesitamos nombrar para hacerlo visible a través de lo artístico y después saldremos a las calles para fotografiar-nos y crear juntas una exposición en el Espacio de Igualdad; donde vosotras y vuestras vidas sois las protagonistas.

Este proceso culminará con la inauguración de la exposición.

Vamos a traer el eco de las mujeres de Latina para transformarlo en un altavoz y espejo donde narrarnos. Porque nosotras también contamos; ¡contamos contigo!

En colaboración con la Asociación MASI.

Dirigido a mujeres del distrito de Latina.

Martes 13, 20 y 27 de septiembre. De 11.30 a 13.30h.

8

## EMPODERAMIENTO LABORAL

### "Creciendo juntas en el empleo. ¡Ponte en forma laboral!"

#### Laboratorio Laboral Lab-lab

Comenzamos septiembre con ganas de juntarnos.

Estrenamos grupo con el propósito de practicar, mejorar y conocer recursos, técnicas y habilidades que sirvan para conseguir el objetivo laboral marcado por cada una. Con el empuje y la motivación que ofrece estar en grupo en este proceso de encontrar empleo, compartiendo las herramientas y los talentos que todas tenemos.

En este encuentro también crecerás en la creación de redes, colaboración, seguridad y compañía.

¡Ven, conocenos y apúntate!

**PRIMERA SESIÓN: "¿Por dónde empiezo? Introducción a Metodologías ágiles para la búsqueda de empleo".**

Dirigido a mujeres. Lunes 26 de septiembre. De 11 a 12.30h.

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO

### "Conocer, ejercer y defender nuestros derechos"

#### Laboratorio de Derechos de las Humanas.

Imagina un mundo en el que todas las personas disfrutemos de las mismas oportunidades y los mismos derechos; un mundo donde prime la justicia social. Pero ningún país ha logrado aún la







igualdad de género. En el Laboratorio de Derechos de las Humanas abriremos un espacio mensual para reflexionar y debatir sobre los derechos de las mujeres. Este mes, iniciamos con las claves de la reforma laboral y los cambios en el contexto del empleo. Porque los derechos que no se conocen, no se disfrutan y porque tus derechos son los derechos de todas. ¡Te necesitamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 14 de septiembre. De 12 a 13.30h.**

## 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**

**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.**

### “Grupo de ayuda mutua de mujeres: en femenino”

#### Laboratorio emocional

Acompañamos en un espacio semanal donde liberarnos de los malestares, un lugar de comprensión y apoyo mutuo donde juntas compartiremos y construiremos estrategias y herramientas para mejorar nuestro bienestar emocional. Un espacio de mujeres para sostenernos las unas a las otras, desde la resiliencia y el empoderamiento, tejiendo redes de sororidad.

**Actividad en colaboración con Fundación ASAM.**

**Grupo cerrado.**

**Jueves 20 y 22 de septiembre. De 12.30 a 14h. (Fecha pendiente de confirmar).**

### “Sororondas: participando en el programa de radio comunitario”

#### Laboratorio Artístico

Tenemos el lujo de participar en el programa de radio "Sororondas", un espacio de mujeres participantes de la Asociación MASI donde compartir inquietudes y saberes. Participamos en dos encuentros para incorporar una mirada jurídica con perspectiva de género en el ejercicio de nuestros derechos.

**En colaboración con la Asociación MASI.**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 28 de septiembre. De 11 a 13h.**





### “Feria de entidades del distrito de Latina”

La Feria de Entidades vuelve a encontrarse y el Espacio de Igualdad nos unimos a ella en esta tercera edición. Os invitamos a este punto de encuentro comunitario que tendrá lugar en el Parque de la Cuña Verde para conocer los diferentes recursos que formamos parte del Distrito Latina y la vecindad del barrio; y seguir fortaleciendo y cuidando nuestro tejido comunitario.

¡No te lo pierdas!

**En colaboración con la Mesa Comunitaria de Latina.**

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 22 de septiembre. A las 17h.**

### “Late Latina”

¿Te apetece pasar una tarde de viernes diferente? ¿Conoces los recursos de tu barrio para tí? ¿Quieres disfrutar de otra manera de salir y conocer nueva gente?

Entonces, te esperamos en una tarde de juegos y re-encuentro.

Solo necesitas traer tus ganas, ¡te esperamos!

10

**Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0. En colaboración con Latina Joven.**

**Parque de Aluche, entrada más próxima calle Valmojado, 177, Aluche.**

**Dirigido a jóvenes y adolescentes.**

**Viernes 16 de septiembre. De 18 a 20h.**

### “Salud sexual: el placer es nuestro”

Facilitamos un primer espacio de contacto para vincularnos y hablar desde un espacio seguro sobre la sexualidad y los mitos que la rodean. Conociendo y conociéndonos desde la salud sexual y nuestros cuerpos; porque el placer también es nuestro.

**En colaboración CONELLAS; acompañamiento social y comunitario a mujeres víctimas de VG, con EMGD y en situación de sin hogar.**

**Grupo cerrado.**

**Lunes 12 de septiembre. De 11 a 12.30h.**