



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

*"No es fácil ser mujer dirigiendo procesos de resistencia indígena. En una sociedad increíblemente patriarcal las mujeres estamos muy expuestas, tenemos que enfrentar circunstancias de mucho riesgo, campañas machistas y misóginas."*

**Berta Cáceres.** Líder indígena hondureña, feminista y activista del medio ambiente.

1

## 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.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00-14:00h y de 16.00-20:00h.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 752 07 89

**Correo electrónico:** [mariatelo2@madrid.es](mailto:mariatelo2@madrid.es)

**Presencialmente:** Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

Espacio de Igualdad  
MARÍA TELO

Camino de Vinateros,  
51  
Distrito de Moratalaz

☎ 91 752 07 89  
[mariatelo2@madrid.es](mailto:mariatelo2@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## 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.**

### VISITAS Y PASEOS:

#### “Caminatas deportivas”

Caminar tiene grandes beneficios para nuestro cuerpo, es una actividad sencilla y para disfrutar si se hace en buena compañía, y un ejercicio esencial para mantener nuestros cuerpos activos y en movimiento. Si tienes ganas de disfrutar del barrio y de la ciudad con tus vecinas y poniendo tu salud en el centro, súmate a nuestro grupo de caminatas deportivas.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 y 12 de septiembre a las 10h.**

#### Paseo “Madrid Ciudad de las Mujeres: las que habitan el Retiro”.

Son muchas las presencias que nos encontramos en forma de esculturas y nombres en nuestro parque madrileño, el Retiro. Pero muy pocas representan figuras femeninas. En este paseo recorreremos el Retiro en la búsqueda y reconocimiento de las mujeres que lo habitan: diosas, figuras mitológicas, reinas y princesas, recordándonos que las mujeres siempre hemos estado. ¡Súmate a descubrirlas con nosotras!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 6 de septiembre a las 11h.**





## CICLOS DE CINE

### “Cine con M de Mujeres”

Volvemos a juntarnos para ver propuestas cinematográficas dirigidas, escritas o protagonizadas por mujeres. Después podremos comentar y compartir reflexiones y sensaciones. “Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid”. Este mes proponemos:

**PRIMERA SESIÓN:** Visionado de la película “La boda de Rosa”; Con casi 45 años, Rosa compagina su trabajo como modista para el cine con el trabajo que supone ayudar a su demandante familia. Desesperada, Rosa se ve impulsada a tomar la súbita decisión de abandonar todo y centrarse en sí misma, sellándolo y casándose sola.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 2 de septiembre a las 17:30h.**

**SEGUNDA SESIÓN:** Visionado de la película “Nadie quiere la noche”. Groenlandia, año 1908. Josephine Peary (Juliette Binoche), una mujer rica y culta, inicia una expedición al Polo Norte para reunirse con su marido, el explorador Robert Peary. Durante el viaje se encuentra con una humilde mujer esquimal, Allaka (Rinko Kikuchi). Pese a sus numerosas diferencias culturales y personales, ambas tendrán que unirse para poder sobrevivir a las duras condiciones climáticas de la tundra en el Ártico. En conmemoración por el Día Internacional de la Mujer Indígena.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 16 de septiembre a las 17:30h**

**TERCERA SESIÓN:** Visionado de la película “Un amor de verano”; Narra la historia de una chica transgénero de 15 años, que sueña con convertirse en bailarina. Después, reflexionaremos y debatiremos juntas desde una mirada de género. En conmemoración por el Día de la Visibilidad Bisexual.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 23 de septiembre a las 17:30h.**

### Docufórum “Vindicación”

Conmemoramos el Día de los Derechos Sexuales y Reproductivos con este documental, que recupera la historia de las mujeres y la defensa de nuestros derechos por la igualdad en España en el siglo XX.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 9 de septiembre a las 17:30h.**

## EXPOSICIONES

### “Presentación revista Reporteras dicharacheras”

Os invitamos a la inauguración de la revista “Reporteras Dicharacheras”, donde os presentaremos el “Número 0” que nace con la ilusión y del espléndido trabajo de las mujeres del Espacio de Igualdad. Queremos celebrarlo con todas vosotras, ¡súmate a ver en primicia la nueva revista del Espacio de Igualdad!



**Dirigido a toda la población.  
Viernes 30 de septiembre a las 18h.**

## **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.**

### **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

#### **Monográfico “¿Cómo afrontar la separación de pareja?”**

Si te sientes sola, apegada a tu ex, triste y con falta de ilusión en proyectos vitales. Te proponemos este monográfico de dos sesiones, donde encontrarás estrategias para transitar la pérdida y crear un proyecto vital acorde a tus necesidades.

**Dirigido a mujeres.  
Lunes 5 y 12 de septiembre a las 18h.**

#### **Monográfico “Autodefensa emocional: ¿cómo salir del ciclo de la violencia?”.**

A veces nos hemos sentido atrapadas en relaciones en las que se repiten, una y otra vez, patrones dolorosos que nos llevan a sentirnos y a sabernos agredidas. Ven a este taller si quieres comprender los mecanismos a través de los cuales entramos en este círculo, reconociendo las señales de alarma, y en el que compartiremos estrategias desde el autocuidado y el empoderamiento, para defendernos y para aprender que salir de ese ciclo de violencia es posible.

**Dirigido a mujeres  
Miércoles 14 y 21 de septiembre a las 18h**

#### **Monográfico “Historia de la misoginia”**

Es muy difícil comprender la situación actual de las mujeres, sin conocer el trato que hemos recibido a lo largo de la historia. Por eso, en este taller, abordaremos teorías y prácticas que no han respetado la dignidad de las mujeres.

**Dirigido a mujeres.  
Jueves 15 de septiembre a las 12:00h.**

### **HOMBRES POR LA IGUALDAD**

#### **“Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género”**

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación ADEMO.

**Dirigido a hombres. Grupo cerrado.  
Viernes 16 de septiembre a las 15 horas.**



## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

#### Monográfico “El proceso de duelo”

Taller orientado a conocer el duelo, entendido como cualquier proceso de pérdida que sucede a lo largo de nuestras vidas, sus etapas, así como las emociones asociadas al mismo. Aprenderemos estrategias de afrontamiento y acompañamiento para atravesar el duelo de forma sana. En colaboración con el Proyecto Comunidades Compasivas

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 9 y 16 de septiembre a las 12:00h.**

#### “Defiende tus derechos: Resuelve tus dudas con la Abogada”

El objetivo de esta jornada es resolver todas las dudas jurídicas que te estés planteando, respecto a tus derechos y obligaciones en todos los ámbitos de la vida.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 28 de septiembre a las 18h.**

#### “Juntas haciendo comunidad”

¿Has pensado alguna vez en la energía y la fuerza de los grupos? En este espacio compartiremos esta energía, dándonos permiso para compartir saberes, experiencias, noticias, espectáculos, conciertos o películas que hemos visto o lo que surja desde un lugar distendido, donde el humor, la colaboración y el apoyo entre mujeres sea la seña de identidad de este espacio.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 19 Y 26 de septiembre a las 10h.**

#### “Kintsugi: el arte de reparar cicatrices”

Nuestras cicatrices forman parte de nuestra historia, cuentan relatos sobre nosotras y sobre lo que nos ha pasado y requieren ser reparadas con ternura y cuidado. El Kintsugi es una técnica centenaria de origen japonés, así como una forma filosófica, meditativa y simbólica de curarnos. Mediante esta hermosa técnica aprenderemos a reparar con oro las fracturas de piezas de cerámica, reconociéndonos en las mismas y observando que es posible cuidar nuestras heridas haciéndonos, así, más bellas y fuertes.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 13 y 20 de septiembre a las 12h.**

#### Monográfico “Autocuidado: descansar sin culpa”

¿Has sentido alguna vez culpabilidad cuando estas “sin hacer nada”? ¿Te sientes agotada y aun así sientes que no puedes parar de llenar tu agenda? ¿Te sientes incapaz de disfrutar del tiempo libre? Vivimos en un mundo que nos exige estar siempre ocupadas, con consecuencias dañinas para



nuestra salud física y mental. En este monográfico reflexionaremos sobre esto y compartiremos claves para aprender a parar y a permitirnos descansar bien desde el autocuidado y el placer.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 28 de septiembre a las 10h.**

### **“Autoestima para quererme mejor”**

Poder cuidar pasa por saber cuidarnos a nosotras mismas, cuando nos cuidamos, también realizamos una acción con impacto colectivo. Buscar la forma de que haya un equilibrio entre el dar y recibir, sabernos conocedoras de nuestros límites y aceptarnos también en situaciones donde lo que ocurre esta fuera de nuestro control es un objetivo primordial para poder atravesar momentos de crisis y cambio tanto personal como colectivo.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 8, 15, 22 y 29 de septiembre a las 16:30h.**

### **"El valor que me doy: autocuidado y autoestima"**

El amor propio también se construye, se descubre, se experimenta. En este espacio desarrollaremos estrategias y pondremos en marcha herramientas para aprender a cuidarme y a quererme, explorando y descubriéndome a mí misma para definirme desde la ternura, comprender mis límites y reconocer mi propio valor de forma acompañada, reconociendo la fuerza del nosotras en una misma.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre a las 12h**

### **“Las reporteras dicharacheras”**

Si te gusta escribir, leer, hacer fotos, investigar, dibujar, rastrear la historia de las mujeres, analizar nuestra realidad y estar al día de lo que sucede en el distrito, te invitamos a participar en este nuevo proyecto en el que, a través del encuentro con otras mujeres y el desarrollo del pensamiento crítico, crearemos la revista del Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre a las 18.30h.**

### **“Atención plena y relajación”**

Taller dirigido a mujeres que quieran adquirir conocimientos de la psicología positiva y practicar mindfulness. Se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés.

**Dirigido a mujeres.**

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

### **Grupo de apoyo “Mujer y soledad”**

Grupo de apoyo dirigido a mujeres en situación de soledad no deseada donde poder compartir y desarrollar estrategias de autocuidado y gestión emocional, así como disfrutar del encuentro grupal donde vincular con otras mujeres desde una mirada sorora de acompañamiento y bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

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



### “Relato terapéutico: escribir para sanar”

Grupo de apoyo dirigido a mujeres que quieran tener un espacio de encuentro, expresión y comprensión para expresarse de manera libre y segura, utilizando la escritura como canal de comunicación, potenciando la conexión y conciencia emocional como medio para sanar.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 16, 23 y 30 de septiembre a las 12h.**

### “Agiliza tu mente”

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones, mediante la puesta en práctica de estrategias que nos ayudarán a mejorar la manera en cómo nos sentimos y actuamos.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo 1: martes 13, 20 y 27 de septiembre a las 12h.**

**Grupo 2: jueves 15, 22 y 29 de septiembre a las 12h.**

### Grupo de reflexión “Ser mujer hoy: malestares compartidos “

Espacio dirigido a mujeres que quieren compartir vivencias, reflexiones propias o de otras mujeres, poniendo de relieve el rol que ocupan, la desigualdad dentro del espacio privado y la necesidad de generar redes de apoyo.

Especial. Conmemorativo por el Día Internacional de Igualdad Salarial. **Martes 27 de septiembre a las 18:15h.**

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre a las 18:15h.**

### “Conexión emocional: mejorando mi salud”

Taller dirigido a mejorar nuestro bienestar desde el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, la conciencia de nuestras emociones, la respuesta corporal, así como el manejo de estas y el autocontrol. Al incorporar la perspectiva de género ganamos en conciencia y bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo 1: lunes 19 y 26 de septiembre a las 10h.**

**Grupo 2: martes 20 y 27 de septiembre a las 16:30h.**

### Monográfico “Prevención de la depresión: pensamiento flexible”

En este monográfico abordaremos la importancia de desarrollar el pensamiento flexible, como medida de prevención ante la depresión. Descubriremos técnicas sencillas para ponerlas en práctica en el día a día.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 22 de septiembre a las 12:00h.**

### Monográfico “Diálogos intergeneracionales”

En este encuentro, mujeres jóvenes y maduras, compartirán reflexiones y experiencias sobre el hecho de ser mujer en diferentes generaciones. Compartiremos reflexiones y opiniones sobre los cambios en los derechos de las mujeres, modelos de feminidad y retos pendientes de conseguir.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 26 de septiembre a las 18:30h.**



### **Grupo de encuentro: “Soy mujer, soy joven”**

Espacio dirigido a compartir y reflexionar sobre los malestares y problemáticas que nos ocurren por ser mujeres y jóvenes.

**Dirigido a mujeres hasta 45 años.**

**Lunes 19 de septiembre a las 18:30h.**

### **EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:**

#### **BIENESTAR FÍSICO:**

#### **“Teatreras: grupo de teatro”**

Si te apetece pasar un rato divertido en grupo, mejorando tus habilidades sociales y de gestión emocional, desde un enfoque activo y práctico, éste es tu espacio. El teatro es una potente herramienta de empoderamiento y transformación personal y colectiva, a través del cual exploraremos desde el cuerpo, el movimiento y el humor, con diferentes técnicas que nos permitirán desinhibirnos y disfrutar del momento.

Especial “Juegos teatrales”: **miércoles 28 de septiembre**

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 14, 21 y 28 de septiembre a las 16:30h.**

#### **“Huerto urbano: mujeres por la salud ambiental”**

Continuamos con las labores de cuidado de nuestro huerto urbano, un espacio de encuentro y trabajo entre mujeres donde colaboraremos en las diferentes fases de trabajo y cuidado del huerto, aprenderemos juntas y compartiremos sabiduría acerca de la tierra, sus ciclos y frutos. \* Actividad conformada según grupos de trabajo, infórmate.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo mañanas: lunes 5, 12, 19 y 26 de septiembre a las 12h.**

**Grupo tardes: miércoles 7, 14, 21 y 28 de septiembre a las 16:30h.**

#### **“Ponte en forma”**

Seguimos ofreciendo un espacio para aquellas que quieren seguir una práctica supervisada de estiramientos, movilidad y tonificación acompañada generando así efectos positivos sobre cuerpo y mente. La actividad se realizará en el C.C. Eduardo Chillida.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 20 y 27 de septiembre a las 10h.**

#### **Mujeres Compartiendo Sabiduría: “Yoga”**

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer los beneficios del yoga para armonizar, cuerpo, mente y emociones. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5, 12, 19 y 26 de septiembre a las 12:00h.**





### “Mujeres Compartiendo Sabiduría: Espacio de relajación”

Espacio dirigido a mujeres que quieran disfrutar de una dinámica tranquila y relajada que favorezca la disminución del estrés y la ansiedad. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 13, 20 y 27 de septiembre a las 10:00h.**

### “Mujeres Compartiendo Sabiduría: Esencia de mujer, cuerpo y alma en movimiento”

Espacio dirigido a mujeres que quieran conocer a otras mujeres, pasar un rato agradable mediante dinámicas corporales y de baile para conseguir un beneficio integral que abarque cuerpo y emociones. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

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

### EMPODERAMIENTO LABORAL:

#### “Imprescindibles para encontrar empleo”

Espacio destinado a mujeres que se encuentren en búsqueda activa de empleo. En el aula de ordenadores del C.C. El Torito buscaremos y compartiremos ofertas de empleo con el apoyo de la orientadora laboral del espacio, recibiendo asesoramiento acerca de estrategias e itinerarios a través de los cuales acceder autónomamente a ofertas de empleo tanto en sector público como privado.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5, 19 y 26 de septiembre a las 10h en el C.C. El Torito.**

### EMPODERAMIENTO DIGITAL:

#### “Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil”

Los móviles forman parte de nuestro día a día, por eso conocer la mejor forma para manejarlos y sacarles todo el partido es fundamental. Vente a este taller con tu smartphone y aprenderás a manejarlo y entenderlo sin agobios.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo Iniciación: jueves 15, 22 y 29 de septiembre a las 16h**

**Grupo avanzado: viernes 16, 23 y 30 de septiembre a las 16h**

#### “Empoderamiento digital”

Actividad encaminada a que las participantes aprendan el uso y manejo del ordenador e Internet pudiendo incorporar estos conocimientos en aplicaciones diarias de su vida. La actividad se realizará en el aula informática del C.C. El Torito.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 23 y 30 a las 12h en el C.C. El Torito.**



## 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. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### “Mujeres en la historia”

Encuentro y taller presencial, donde trabajar las relaciones entre mujeres desde un marco de sororidad y buen trato.

En colaboración con el grupo de mujeres del Centro de Día Isaac Rabin.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Viernes 23 de septiembre a las 10h.**

### “Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género”

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos. En este taller reflexionaremos sobre el acoso callejero que sufren las mujeres, compartiendo claves para identificar y afrontar el acoso, además de, experiencias de las participantes.

En colaboración con Fundación RAÍLES.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Martes 27 de septiembre a las 12h.**

### “Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género”

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Asociación CAMINAR.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Miércoles 21 de septiembre a las 17:30h.**

### “Desigualdades de género e incorporación de la perspectiva de género”

Taller presencial para reflexionar sobre las desigualdades de género en las relaciones y cómo incorporar una perspectiva que elimine la violencia de género en nuestros entornos.

En colaboración con Fundación ALAS.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Miércoles 28 de septiembre a las 15:30h.**

### “Tejiendo redes entre nosotras”

Taller presencial para reflexionar sobre la importancia de las buenas relaciones entre las mujeres para así generar una buena red sorora de cuidado y buen trato.

En colaboración con Asociación Nuevos Horizontes.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Miércoles 21 de septiembre a las 10h.**

10



### **“Formación en igualdad a profesionales con la participación de: Los Centros de Día; Isaac Rabin, Moratalaz, y Nicanor Barroso”**

Formación para incorporar perspectiva de género en el ámbito profesional conocer, reflexionar e implementar buenas prácticas al respecto en el entorno de intervención. Las sesiones formativas se realizarán en el Espacio de Igualdad María Telo.

**Dirigido a mujeres y hombres.**

**Grupo I: jueves 8 de septiembre a las 10h.**

**Grupo II: jueves 29 de septiembre a las 10h.**

### **“Formación en igualdad a profesionales con la participación del Centro de Día Florencia”**

Formación para incorporar perspectiva de género en el ámbito profesional conocer, reflexionar e implementar buenas prácticas al respecto en el entorno de intervención.

**Dirigido a mujeres y hombres.**

**Martes 20 de septiembre a las 11.15 h**