



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2022

*“Puedes ir de acá para allá, pero mientras tú no estés bien,  
nada de lo que te rodea lo estará”*

Remedios Varo, pintora surrealista, escritora y artista gráfica más importante de todos los tiempos.

### 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 14 h y de 16 a 20 h.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

Este mes nos trasladamos temporalmente al Centro Cultural Nicolás Salmerón.

Teléfono: 91 513 38 47

Correo electrónico: [nievestorres5@madrid.es](mailto:nievestorres5@madrid.es)

Presencialmente: Calle Mantuano, 51.

Cercano a estaciones de metro Prosperidad, Cruz del Rayo, Concha Espina.



## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

### Dirigidos 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. 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.

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### “Lectoras conectadas”

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Cada mes elegimos una novela que leemos y una de las integrantes del club lidera el encuentro. ¿Quieres formar parte de este círculo de lectoras? Pregunta en el Espacio por la novela de este mes. Podrás encontrarla en la biblioteca municipal, en formato digital y online.

Dirigido a mujeres.

Martes 6 de septiembre de 17:30 a 19 h.



## “Bolsas de tela para las fiestas de Chamartín. Pinta las fiestas de igualdad”

Te invitamos a decorar una bolsa de tela, a través de una técnica muy sencilla (no hacen falta conocimientos previos). Aplicaremos color, trazos fáciles y eligiendo la frase que más te inspire para construir igualdad. Al acabar la actividad, tendrás tu bolsa por la igualdad que podrás lucir por el barrio y llevarla a las fiestas de San Miguel de septiembre.

**Dirigido a la población en general.**

**Viernes 9 de septiembre de 17 a 19 h.**

## “EnRADIAdas”

¿Quieres tomar la palabra? ¿Quieres escuchar y ser escuchada? Nuestro podcast ENRADIADAS continúa. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir. Siempre desde una mirada de género. ¡Escúchanos en IVOOX! con la palabra clave ENRADIADAS.

**Dirigido a la población en general.**

**Jueves 15 de septiembre de 18 a 20 h.**

## “Contra la Explotación Sexual y Trata”

El 23 de septiembre por motivo del Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de mujeres, niñas y niños, en colaboración con la Asociación Nuevo Hogar Betania nos aproximaremos a este grave problema. Participa, no te dejará indiferente.

**Dirigido a la población en general. En colaboración con Nuevo Hogar Betania.**

**Martes 20 de septiembre de 12 a 14 h.**

## “Hablemos de la menstruación” Actividad Interespacial

Actividad enmarcada con motivo del Día Internacional por los Derechos Sexuales y reproductivos, 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? En colaboración con otros Espacios de Igualdad y Cines Embajadores.

**Dirigida a la población en general. Plazas limitadas. En colaboración con otros Espacios de Igualdad y Cines Embajadores.**

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



## “Artemujer. Ciclo del S. XX: Mujeres surrealistas con Josefina Alix”

Tenemos el placer de contar con Josefina Alix, como historiadora del arte y comisaria de exposiciones, donde conoceremos a artistas surrealistas que han destacado en diversas disciplinas y saberes. Continuamos el ciclo con Remedios Varo.

Dirigido a la población en general.

Martes 27 de septiembre de 17:30 a 19 h.

## 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.

## “Vivir con buen trato, detectar la violencia”

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Dirigido a mujeres, en colaboración con EASC.

Miércoles 14 de septiembre de 16:30 a 18 h. Grupo cerrado.

## “Juntas sanamos”

Te ofrecemos un espacio terapéutico donde liberarnos de los malestares y construir colectivamente herramientas para la gestión emocional y el bienestar personal.

Se valorará la pertinencia de participación, previa entrevista con la psicóloga.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 14, 21 y 28 de septiembre de 18 a 19:30 h.

## “Autodefensa emocional”

¿Has escuchado sobre la autodefensa emocional? Aprendemos a cuidar nuestras emociones y proteger nuestra autoestima. En este taller conseguimos poner nuestra voz en el centro respetando nuestros límites, sintiéndonos seguras.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 de septiembre de 10:30 a 12 h.



## “Vivir con buen trato, detectar la violencia”

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

Dirigido a mujeres, en colaboración con CRL Nueva Vida.

Viernes 16 de septiembre de 10 a 12 h. Grupo cerrado.

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### “Mujeres participativas: construyendo entre mujeres”

*#Enelbarrioligualdad*. tejiendo redes de sororidad y buen trato.

Queremos escuchar tu voz y tus ideas. Para ello creamos un grupo de trabajo para pensar de manera colectiva cómo queremos que sea el Espacio de Igualdad. Queremos que toméis la iniciativa y hacer este espacio cada vez más de todas. En este espacio también compartiremos noticias con mirada de género.

Dirigido a mujeres. Los encuentros están planificados para el primer jueves de mes.

Jueves 8 de septiembre de 18 a 19:30 h.

## BIENESTAR FÍSICO

### “Autocuidado a través del movimiento”

El cuerpo acumula tensiones y malestares, se expresa. Para dejarle estar y procurarle cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado. Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo. Imparte Natalia López.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 12, 19 y 26 de septiembre. Grupo I de 11:45 a 12:45 y Grupo II de 13 a 14 h.





### “Respira: éste es tu momento”

*#Enelbarrioligualdad*. saludablemente

Haz una pausa y para, detente y respira. Relaja tu mente y tu cuerpo. Te ofrecemos un espacio de calma para aumentar tu bienestar mental y físico, para desarrollar tu equilibrio interno. A través de los ejercicios de atención plena y desarrollando la autocompasión. Esta actividad se realizará en el parque Berlín.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 13 de septiembre de 10:30 a 12 h.**

### “Nuestras Emociones”

Te invitamos a explorar tu mundo emocional interno acompañada de otras mujeres. Da la bienvenida a tus emociones, con curiosidad y cariño, prestando atención a tu cuerpo y a tus emociones, que te hablan de ti.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 19 de septiembre de 18:00 a 19:30.**

### “Mujeres en tránsito”

Nos juntamos para organizar nuestra próxima salida. ¿Dónde será? Estamos deseando descubrirlo. ¿Te animas a formar parte de este grupo de mujeres con ganas de transitar? Es un momento estupendo para unirse al grupo. Eres bienvenida.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 22 de septiembre de 18 a 20h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### “Cantando ¡por la igualdad!”

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? Cantar en compañía hace mucho bien. Ven a pasártelo genial y aprender... No importa que no hayas participado antes. Porque ¡cantando también construimos igualdad!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 6, 13, 20 y 27 de septiembre de 18:30 a 20 h.**



## “Artesanía con Marita”

Las artesanas son un grupo de mujeres donde puedes compartir y charlar desde un lugar seguro. Trae tu creatividad para hacer junto a otras mujeres, harás manualidades propias y crearás en compañía.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 23 de septiembre de 18 a 19:30.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL

### “Taller de informática básica: crea tu cuenta de correo”

*#Enelbarrioligualdad*. tejiendo redes de sororidad y buen trato.

¿Quieres ganar más autonomía y tener una cuenta de gmail? En este taller desafiamos a la brecha digital y aprendemos a crear tu propia cuenta para que puedas hacer tantas gestiones como quieras de manera virtual. No te quedes atrás, vencamos los miedos y apúntate.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Miércoles 14, 21 y 28 de septiembre de 11 a 12:30 h.**

### “Tertulia con tu abogada”

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. En este encuentro tendrás la oportunidad de consultar cualquier tema jurídico a la abogada e intercambiar experiencias con las asistentes. Mis derechos son derechos de todas.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 22 de septiembre de 12 a 13:30 h.**

### “Currículum de alto impacto para llegar a entrevista”

*#Enelbarrioligualdad*. prósperas, decididas y empleadas.

¿Quieres tener un currículum adaptado a tu objetivo profesional? En este taller aprenderemos a diferenciar los distintos tipos de currículum y sus partes, a cómo organizar y destacar la información para aumentar nuestras posibilidades de llegar a entrevista y algunas herramientas de diseño para que tenga un alto impacto. ¿Te apuntas?

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 29 de septiembre de 11:30 a 13 h.**



## 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.

### “Sanando heridas, cogiendo fuerza”

Nos encontraremos mensualmente para mimar las heridas de la violencia y sobre todo, para coger fuerza; para querernos y poner límites. Aprenderemos sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género y compartir saberes. Avanzando juntas para vivir una buena vida.

Dirigido a mujeres, en colaboración con Clínica San Miguel.

Jueves 22 de septiembre de 10 a 11:30 h. Grupo cerrado.

Lugar: Clínica San Miguel. Arturo Soria, 204.

8

### “2º Encuentro *Interespacial* 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 21 de octubre (*Día Internacional de los Hombres contra la Violencia de Género*), el 25N (*Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*) u otras posibles acciones, jornadas, etc.

Dirigida a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad.

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

Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña. Paseo de la Chopera, 10.