



EMILIA PARDO BAZÁN

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

*“Las mujeres han sido entrenadas para hablar en voz baja
y llevar una barra de labios. Esos días han terminado”.*

Bella Abzug (1920-1998). Política estadounidense de origen judío. Abogada por los derechos civiles, activista y líder del movimiento feminista.

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 movilidad reducida.

HORARIO DE ATENCIÓN:

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 68 31/ 625 090 251

Correo electrónico: emiliapardobazan6@madrid.es

Presencialmente: avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)



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

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

2

CICLOS DE CINE:

Cine Fórum: Por las niñas que fuimos. Por las que serán.

Como cada mes, os proponemos ver una película para después debatir y compartir desde un análisis, siempre, con perspectiva de género. Si estás interesada, no dudes en contactar con nosotras para informarte y/o para inscribirte.

¡En el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán, las tardes son de cine!

Actividad enmarcada con motivo del Día Internacional de la Niña, que se celebra el día 11 de octubre.

Dirigida a toda la población.

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



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Somos diversas.

El objetivo de esta actividad es la sensibilización en diversidad mediante la exploración de las variables que entran en juego con la pluralidad de sexualidades en todas sus dimensiones. Este taller es una segunda parte del facilitado el pasado septiembre: "LGBTI ¿qué? Un taller sobre Diversidad Sexual".

En el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán seguimos en la línea de sensibilizar y concienciar a la población acerca de la promoción de los derechos y la diversidad sexuales sin discriminación.

Actividad enmarcada con motivo del Día Mundial de la Salud Sexual, una iniciativa promovida por la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) desde el año 2010, que se celebra cada 4 de septiembre.

Actividad en colaboración con Fundación La Merced Migraciones.

Dirigida a toda la población.

Lunes 3 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Espacio de saberes compartidos.

Os proponemos un espacio propio, en el que compartir vuestros saberes con otras mujeres. Cada mes este espacio estará al cuidado de una de vosotras. Si te animas y te apetece compartir tus saberes, tus conocimientos y/o tus habilidades con otras mujeres, no te lo pienses.

3

Puedes escribir a emiliapardobazan6@madrid.es o llamar al 915 256 831/ 625 090 251.

Dirigida a mujeres.



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:

Mi amiga, mi hermana, mi... no sé qué hacer: ¿Cómo acompañar a una mujer que sufre violencia?

¿Conoces a una mujer que se encuentra en una relación de violencia de género? Quizá tu amiga, tu hermana... No es tu caso, pero ¿te preocupa que esto ocurra en el futuro y no saber cómo actuar? ¡Ven a esta actividad! El objetivo es analizar las claves de la violencia y proponer, entre todas, estrategias de cuidado y autocuidado frente a estas situaciones.

Elaboramos juntas una breve guía de acompañamiento para quien acompaña en el proceso, ¿te sumas?

Os proponemos dos sesiones, en horarios diferentes, para que podáis elegir la que más os convenga.

Dirigida a mujeres.

Martes 25 de octubre. De 11:30 a 13:30h.

Lunes 31 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

4

Preparando JUNTAS el 25N.

Se acerca el 25N "Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres" y desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad estamos organizando un acto muy especial para conmemorar este día luchando juntas contra la violencia machista.

Participa con nosotras en la preparación de este evento durante el mes de octubre para crear juntas la performance que llevaremos a las calles el 18 de noviembre y digamos no a la violencia contra las mujeres. ¡Forma parte del proceso!

Dirigida a mujeres.

Lunes 24 de octubre. De 11 a 13h.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO:

Cuerpos en movimiento desde el cuidado.

Os proponemos venir al Espacio de Igualdad para hacer ejercicio y decir adiós a las tensiones que tanto cuesta soltar. Se trata de un taller trimestral en el que, desde el placer y el cuidado, nos juntemos para mover nuestros cuerpos, compartir trucos de autocuidado, y pasar el día con las endorfinas subidas.

¡Ven a ejercitarte desde el amor!

Dirigida a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Miércoles 5, 19 y 26 de octubre. De 10 a 11:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Mujer y salud mental: tu bienestar, tu prioridad.

¿Qué es la salud mental? ¿Conoces el enfoque biopsicosocial? ¿Crees que los factores de riesgo son diferentes en mujeres y hombres? ¿Quieres conocer factores protectores de la salud mental en las mujeres? ¿Sabrías reconocer las señales de alarma? ¿Cómo cuidas tu salud emocional?

Actividad enmarcada con motivo del Día Mundial de la Salud Mental que se celebra el 10 de octubre. Una efeméride impulsada por la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH) con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actividad en colaboración con el Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) La Elipa.

Dirigida a mujeres.

Lunes 10 de octubre. De 11 a 12:30h.

Grupo terapéutico: Gestionando Emociones.

Espacio de trabajo personal y apoyo en el que nos centraremos en malestares emocionales y compartiremos estrategias y herramientas para vivir una vida más autónoma e independiente. Se realizará una valoración previa al ingreso en el grupo de las participantes con la psicóloga del Espacio.

Dirigida a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 11:30 a 13:30h.



Grupo terapéutico: Mujeres Resilientes.

El grupo es un espacio de entendimiento y apoyo mutuo que pretende favorecer la recuperación emocional y el aprendizaje de formas de relación más saludables. Se realizará una valoración previa al ingreso en el grupo de las participantes con la psicóloga del Espacio.

Dirigida a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones

Martes 4, 18 y 25 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Taller de Autocuidado: Cuidémonos.

¿Sientes que siempre cuidas a las demás personas pero que nadie te cuida a ti? Da un paso al frente y aprende a cuidarte. Una actividad grupal para aprender y compartir con otras mujeres diferentes formas de cuidar nuestra salud y nuestro bienestar físico, relacional y emocional. ¡Cuidémonos!

Dirigida a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Viernes 28 de octubre. De 16 a 18h.

Club de lecturas púrpuras: “Conversaciones sexuales con mi abuela”.

En octubre os proponemos la lectura del libro: “Conversaciones sexuales con mi abuela” de Ana Sierra. La idea es que lleguemos al taller con el libro leído, para que podamos comentar entre todas nuestras impresiones y dudas, ¿qué te parece? ¿Has escuchado hablar del mindfulness? ¿Crees que este libro no es para ti? ¿Sabías que la sexualidad está en todo y nos acompaña a todas partes? ¿Te gusta leer? ¿Quieres leer más? ¿Lo hacemos juntas? Acércate al autoconocimiento, puede ser liberador.

6

Dirigida a mujeres.

Lunes 24 de octubre. De 18 a 19:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Juegos de teatro: Entre nosotras.

Te proponemos un taller en el que jugar e improvisar desde la creatividad teatral. No necesitas conocimientos previos ni pretender ser actriz profesional, solo tienes que venir con ganas de hacer algo diferente y de compartir con tus compañeras de grupo momentos de inspiración.

¿Te animas a probar?

Dirigida a mujeres.

Lunes 3, 17 y 31 de octubre. De 11:30 a 13h.



Mujeres Creadoras, Mujeres Creativas: Tu atrapasueños artesanal.

En octubre os invitamos a crear, de manera artesanal, vuestro propio atrapasueños. A la vez que lo creamos con nuestras manos, y lo personalizamos a nuestro gusto, hablaremos sobre nuestros sueños para poder llevarlos a casa junto con nuestra pieza artística.

Qué nos dices, ¿creamos sueños juntas?

Dirigida a mujeres.

Miércoles 26 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Taller de escritura creativa: Letras en nosotras.

Nuestro objetivo es fomentar la escritura, y la lectura de autoras, en clave de género, reconociendo su trayectoria y, por supuesto, la nuestra. ¿Te gusta escribir? ¿Escribías, pero últimamente no lo haces? ¿Te gustaría retomar? ¿Empezar? En este taller liberaremos la imaginación con técnicas de escritura creativa.

¡Ven y reescribe tu historia! No necesitas conocimientos previos, sólo ganas de explorar tu creatividad lápiz en mano.

Dirigida a mujeres.

Martes 4 y 18 de octubre. De 11:30 a 13h.

EMPODERAMIENTO LABORAL:

Mejorando mis competencias digitales para el empleo.

En este espacio, te puedes conectar a internet y usar nuestras tablets para buscar empleo y cursos de formación. Un lugar para encontrarte con otras mujeres en situaciones parecidas a la tuya. Si no te manejas muy bien, nosotras te ayudamos.

Dirigida a mujeres.

Lunes 3, 17 y 31 de octubre. De 10 a 11:30h.

Sí, soy mayor de 45 y busco empleo.

Esta actividad tiene como objetivo analizar y reflexionar sobre los estereotipos que nos rodean a las mujeres mayores de 45 años en el mercado laboral y conocer las ventajas que supone nuestra reincorporación en una empresa.

¡Nuestro talento no se puede dejar escapar! En este grupo de búsqueda de empleo, aprenderemos juntas a dar con la clave para encontrar un empleo, sin que la edad sea un impedimento para ello.

Dirigida a mujeres.

Martes 4 y 11 de octubre. De 10 a 11:30h.



Entrenando mis competencias y habilidades para mejorar mi empleabilidad.

En este taller conversaremos sobre competencias profesionales y habilidades sociolaborales para así, poder descubrir cuáles son las que ya tenemos, cuáles las que aún no sabemos que tenemos y cuáles son las más demandadas en el mundo laboral.

Si te encuentras en búsqueda de empleo o quieres mejorar tu empleabilidad, no dudes en apuntarte a este taller.

Dirigida a mujeres.

Martes 18 y 25 de octubre. De 10 a 11:30h.

Autoempleo: Crea NANTIK LUM.

¿Tienes una idea de negocio y no sabes cómo hacerla real? ¿Quieres conocer las opciones de emprendimiento? ¡Grupos de mujeres como protagonistas del cambio: formación, cohesión y autonomía hasta alcanzar el objetivo: "mi negocio"!

A lo largo de 10 sesiones, te acompañaremos y formaremos, para que, mediante el autoempleo, puedas dirigir tu propia inserción laboral y crear tu idea de negocio.

Actividad en colaboración con Fundación Nantik Lum.

Dirigida a mujeres con una idea de negocio o proyecto emprendedor.

Sesión 1: martes 4 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 2: martes 11 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 3: martes 18 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 4: martes 25 de octubre. De 17 a 19h.

8

Salud financiera: Crea NANTIK LUM.

La salud financiera hace referencia al bienestar y a la estabilidad económica de las personas: capacidad de ahorro, ingresar más de lo que se gasta, capacidad para endeudarse y de afrontar imprevistos económicos... Teniendo esto en cuenta, te preguntamos: ¿Quieres aprender a ahorrar y a reducir gastos? ¿Te interesa que trabajemos la vulnerabilidad económica?

Apúntate a este ciclo en el que, a lo largo de 10 sesiones, te acompañaremos y formaremos, para aprender a mejorar la situación financiera de tu hogar.

Actividad en colaboración con Fundación Nantik Lum.

Dirigida a mujeres.

Sesión 1: jueves 6 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 2: jueves 13 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 3: jueves 20 de octubre. De 17 a 19h.

Sesión 4: jueves 27 de octubre. De 17 a 19h.



EMPODERAMIENTO JURÍDICO:

¡Atención, atención! Nuevas actualizaciones sobre el Arraigo.

De la mano de la abogada del Espacio, haremos un pequeño análisis sobre la reforma del Reglamento de la Ley de Extranjería en torno al arraigo y los beneficios que esto conlleva a la hora de poder regularizar tu situación administrativa.

Recuerda que, si no puedes acudir a esta sesión, también puedes pedir una cita individual en el área jurídica.

Dirigida a mujeres.

Miércoles 19 de octubre. De 17:30 a 19h.

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

Conectadas desde el Emilia.

Ofrecemos un espacio libre de acceso a Internet donde puedes conectarte para realizar cualquier gestión que necesites. Disponemos de ordenadores y tablets pero también puedes traer tu propio portátil.

¡Llámanos o pásate por el Espacio de Igualdad y no te quedes fuera del mundo digital! ¡Nuestro Espacio es tu Espacio!

Dirigida a mujeres.

Entendiendo mi smartphone.

En la sociedad actual, a veces, utilizamos términos que aún no conocemos. Smartphone puede ser uno de ellos, pero no significa otra cosa más que "tu teléfono móvil". Entonces ahora, ¿qué te parece si aprendemos juntas a utilizar el smartphone?

Un taller en el que aprender a configurar tu móvil de la manera más sencilla y descargar las aplicaciones que te interesen de una forma segura.

Dirigida a mujeres.

Miércoles 5 y 19 de octubre. De 11:30 a 12:30h.



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.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: disponibilidad de aulas y biblioteca de préstamos gratuitos.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

El Rincón de la Lectora.

“El Rincón de la Lectora” es una pequeña Biblioteca de préstamo en la entrada del Espacio. Nuestro objetivo: fomentar la lectura, reflexionar y aprender gracias a ella. Además, podrás dejar una nota en el “Rincón de la Lectora” de lo que te ha aportado “ese libro”, y de ese modo, compartir nuestras sensaciones... y que éstas den pie a la imaginación de la siguiente persona que decida leer ese libro. ¿Qué te parece? ¡El Rincón está vivo, ven a formar parte de él! Recogemos ideas. Mándanos tus propuestas a través de nuestro mail, Redes Sociales o nuestro teléfono y WhatsApp.

Dirigida a mujeres.

Permanente en horario de apertura del Espacio.

Actividad Comunitaria: En este barrio nos cuidamos.

Desde las diferentes entidades que conforman los Espacios Técnicos y Mesa Socio Comunitaria del distrito de Ciudad Lineal, se realiza esta jornada en la que puedes acercarte al Parque Calero y pasar una mañana amena y saludable en la que ponemos la igualdad y los cuidados en el centro. 10

¡Anímate a conocer las diversas entidades, recursos y servicios públicos que forman parte del distrito!

Actividad con colaboración con los Espacios Técnicos Comunitarios: Concepción - San Pascual, Ventas - Pueblo Nuevo - Quintana y la Mesa Socio Comunitaria Jazmín - Costillares.

Dirigida a toda la población.

Sábado 22 de octubre. De 11 a 14h

Presencial en Parque Calero (Calle de José del Hierro, 1).