



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

«La literatura es el único territorio de libertad completa».

Gloria Fortún (Escritora, traductora literaria y poeta española).

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.

1

HORARIO DE ATENCIÓN

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 760 19 35

Correo electrónico: vicalvaro2@madrid.es

Presencialmente: Avenida Real, 14, 1ª Planta (metro Vicálvaro)



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.

EXPOSICIONES:

Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista

Esta exposición visibiliza las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, da 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 tiene para afrontar la violencia machista.

Dirigida a toda la población

En horario de apertura del centro

“Nosotras”, ilustraciones de Nerea Ros Encinas

En el año 2020 Nerea Ros empezó a publicar sus viñetas en Instagram. Con el apoyo del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez, ha creado este proyecto artístico formado por 20 ilustraciones que retratan emociones, sensaciones, anhelos y esperanzas que muchas mujeres hemos sentido. En ocasiones convirtiéndose en un propósito, un deseo, un estado de ánimo o una crítica al mundo patriarcal en que vivimos.

Dirigida a toda la población

Con solicitud de cita previa o en horario de apertura del centro libre de actividades.

VISITAS Y PASEOS:

Nos vamos de exposición: Una voz, una imagen

Recorreremos algunas de las salas más importantes del museo buscando a esas artistas que la historia ha ocultado. Conoceremos sus vidas y sus obras más importantes a lo largo de diferentes periodos de la historia del arte. ¡Anímate a participar y a encontrarlas y a conocerlas mejor! La exposición se articula alrededor de una serie de trece vídeos breves en los que se invita a trece artistas a que hagan la lectura de una imagen que previamente hayan elegido. Se trata de una exposición inusual en la que no hay objeto artístico, sino que la obra que se presenta es el pensamiento único de cada artista.

Dirigido a toda la población

Jueves 13 de octubre. A las 10h en la entrada del Centro Conde Duque.

Visita jurídica: Nos vamos al Tribunal Supremo

Este mes repetimos realizaremos una visita guiada con la abogada del Espacio, en la que recorreremos los espacios más destacados del Palacio de Justicia. Además, durante el mes de octubre se organizan las Jornadas de Puertas Abiertas del Tribunal Supremo, durante las que, además de la visita guiada podremos participar en alguna de sus actividades especiales. Necesitaremos enseñar nuestro DNI en la puerta, así que llévalo contigo.

Dirigido a toda la población

Jueves 27 de octubre. De 10 a 12h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

Grupo de hombres por la igualdad a cargo de Jorge Lojero

Abrimos este grupo de nuevo con mucha ilusión y aprovechando octubre para conmemorar el Día de los Hombres contra las Violencias Machistas (21 de octubre). En este taller, a través de diferentes actividades y dinámicas fomentaremos el espíritu crítico necesario para analizar las implicaciones que tiene ser hombre en nuestra sociedad, así como los privilegios que ejercemos consciente o inconscientemente y los costes que suponen para las mujeres. Se trata de un espacio quincenal de reflexión y confianza que busca generar relaciones equitativas y fomentar prácticas no violentas.

Dirigido a hombres.

Lunes 10 y 24 de octubre. A las 18h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Cine fórum en familia

Con motivo del Día Internacional de la Niña (11 de octubre) os invitamos a participar con vuestras hijas e hijos al cine fórum de la película Encanto dónde, a través de sus personajes, visibilizaremos otros referentes para la infancia, libres de estereotipos y mandatos de género. La película se encuentra en el catálogo de las Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

Dirigido a toda la población

Martes 11 de octubre. De 17,30 a 20h.

Salud mental: Mitos y realidades

De la mano del Equipo de Apoyo Social Comunitario de Moratalaz y Vicálvaro, hablaremos sobre los problemas de salud mental, factores de riesgo y protección, así como de los Trastornos de Salud Mental y los Trastornos Graves de Salud Mental.

Dirigido a toda la población.

Martes 11 de octubre. De 11 a 13h.

Ecofeminismo en el Barrio: conociendo los huertos urbanos de Madrid

Propuesta formativa y organizativa de un grupo de mujeres, en relación con el feminismo y el ecologismo. Conoceremos en profundidad la relación de las mujeres con la naturaleza y con el cuidado de la vida. Visitaremos los huertos que existen en Vicálvaro y a futuro los que existen en Madrid. Analizaremos de forma crítica y propositiva las relaciones de género y las estructuras de dominación, destrucción y deterioro de los territorios en los diferentes continentes.

Dirigido a mujeres.

Martes 4 y 18 de octubre. De 17 a 19h.

CONVOCATORIAS:

Desayuno crítico

Aprovecharemos nuestro espacio de desayunos de actualidad para visibilizar el 18 de octubre, Día Europeo contra la Trata de los Seres Humanos. Analizaremos noticias de actualidad sobre el tema y aclararemos conceptos básicos, así como el lugar que ocupan las mujeres dentro de esta vulneración de los Derechos Humanos.

Dirigido a mujeres

Viernes 21 de octubre. De 10 a 12h.

Encuentros Al Fuego de la Literatura: Cuentos y Relatos, mujeres que cuentan, mujeres que relatan

Invitamos a las amantes de la literatura a celebrar el Día de las Escritoras con un encuentro virtual. Se trata de una conmemoración iniciada en España en octubre de 2016 para recuperar el legado de las mujeres escritoras, hacer visible el trabajo de las mujeres en la literatura y combatir la discriminación a lo largo de la historia. En esta ocasión, desde los Espacios de Igualdad Hermanas Mirabal y Gloria Fuertes hemos preparado una selección de cuentos y relatos cortos. Os los enviaremos previamente y el día del encuentro compartiremos impresiones y sentires. ¡Anímate y celebra este día tan especial con nosotras!

Dirigido a mujeres

Lunes 17 de octubre. De 11 a 13h. Online.

Concentración de denuncia frente a los feminicidios

Todos los días 25 de cada mes recordamos a las mujeres, niños y niñas asesinadas por la violencia machista.

Nos concentramos en el Distrito de Vicálvaro, Casco Histórico, en la Plaza de las Mujeres, frente al Espacio de Igualdad. Te invitamos al acto presencial y a su difusión a través de redes sociales desde tus perfiles y el de la Red de ENREDADAS- Red por la Igualdad de género en Vicálvaro.

Dirigido a toda la población

Martes 25 de octubre. A las 12h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

Malestares de género y violencia machista

Comenzamos el curso con una formación en materia de malestares de género y su relación con la violencia machista para las personas que forman parte de ENREDADAS, Red por la Igualdad de Género de Vicálvaro. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a ENREDADAS

Miércoles 5 de octubre. De 10 a 13h.

Grupo terapéutico: Recupérate tras una ruptura de pareja

Si has vivido una ruptura de pareja, reciente o pasada, y esto te sigue generando sufrimiento, te proponemos un espacio terapéutico en el que trabajar en el bienestar que mereces todas juntas. El grupo será semanal y con una duración cuatrimestral.

Dirigido a mujeres.

Martes 18 y 25 de octubre. A las 10h.

Espacios de confianza en Vicálvaro: ¿Qué son las violencias machistas? 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!

Dirigido a mujeres

Lunes 24 de octubre. A las 12h.

Grupo arteterapéutico: Un viaje hacia nosotras mismas

Un espacio vivencial de autoconocimiento y crecimiento personal, utilizando el Arte como una herramienta de transformación. Una oportunidad de sumergirte en tus emociones, necesidades, deseos, dificultades y fortalezas. Viajando por diferentes artes como la pintura, la danza, el teatro, el clown...y acercándote un poco más a ti misma. El grupo será semanal y tendrá una duración cuatrimestral.

Dirigido a mujeres.

Fecha de inicio: martes 25 de octubre. A las 18:30h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Acuerparnos: Música, danza y movimiento.

El cuerpo, la danza y la expresión corporal son fuentes de conocimiento y herramientas de transformación. A través de esto, el juego creativo, el uso de instrumentos y la escucha musical, abriremos infinitas posibilidades de descubrir lo vital y de relacionarnos con nosotras y entre nosotras. El taller será quincenal y tendrá una duración cuatrimestral.

Dirigido a mujeres.

Martes 11 y 25 de octubre. De 16:30 a 18h.

Autodefensa para mujeres

Os invitamos a este taller de dos sesiones para descubrir y expresar tus potencialidades escondidas. Aprenderemos a decir "no" sin remordimientos. Porque son muchas las violencias, ¡aprenderemos a defendernos! Os recomendamos venir a la actividad con ropa cómoda. Facilitado por Ximena Molina Salazar.

Dirigido a mujeres

Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre. A las 17h

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Memoria y emociones

En este espacio, trabajaremos a través de actividades, dinámicas y juegos la memoria, la atención y el razonamiento. Llega un momento que podemos empezar a tener pequeños despistes y eso puede asustar, en este grupo compartiremos lo que significa para cada de nosotras. El taller será semanal y con una duración trimestral.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Jueves 20 y 27 de octubre. De 10:30 a 12h.

Desayunos de cuidados: reencuentro entre nosotras

Espacio de encuentro entre mujeres y grupos de mujeres para cuidarnos y alimentar la sororidad entre las vecinas de Vicálvaro. Compartimos un café y el transcurrir de cada día, reconociendo la importancia de la palabra y las experiencias en primera persona. Construimos comunidad desde lo cotidiano. Nos informaremos de las situaciones que viven las mujeres en los diferentes barrios de Vicálvaro y tejaremos redes entre nosotras.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre. De 10 a 12h.

Relajación y autocuidado

Os invitamos a participar en este nuevo grupo de autocuidado en el que, a través de técnicas de meditación, relajación y de diferentes dinámicas, nos dedicaremos un tiempo a nosotras mismas donde la prioridad será cuidarnos y conectar con el momento presente.

Dirigido a mujeres

Miércoles 19 y 26 de octubre. De 17 a 18h.

Las dos orillas del mar: Grupo Semillas Viajeras

Espacio de encuentro para adentrarnos en las historias de vida de las participantes y las experiencias vividas en las dos orillas del océano. Conoceremos historias de vida, luchas sociales y políticas de lideresas, en diferentes territorios. Veremos algunos cortometrajes y compartiremos algunos artículos y ampliaremos el debate con nuestros sentipensares.

Dirigido a mujeres con experiencias migratorias

Martes 11 y 25 de octubre. A las 17:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Autocuidado crochetero

Sumérgete en el mundo de las lanas y descubre los beneficios físicos, psíquicos y sociales que aporta la técnica del Crochet. Crearemos un espacio de autocuidado con otras mujeres y aprenderemos a crear *granys square*, los típicos cuadraditos de la abuela que están tan de moda, también podemos hacer *amigurumis*. Crochetea lo que te de la lana y continua con esta tradición tan creativa.

Dirigido a mujeres

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. A las 17:30h.

Soñando la Antología: Grupo de Escritoras Perseguidoras de Metáforas

Las vecinas de Vicálvaro, que son escritoras, pasan de sus apuntes personales a las historias en cuentos y relatos. Soñaron una antología y se han puesto en la tarea. Se reúnen todos los martes de cada mes. De forma colectiva y a fuego lento van tejiendo la urdimbre de una futura publicación.

Dirigido a mujeres que escriben.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 10 a 12h.

El Banquete Teatral

Espacio de expresión-creación donde abordar diferentes técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas entre otras, buscando explorar con nuestro cuerpo y nuestra voz diferentes posibilidades, abriendo nuevos canales de comunicación con nosotras mismas y con las demás personas. Complementaremos este taller investigando referentes teatrales femeninas en el campo de la dramaturgia, de la actuación y de la performance que puedan aportarnos nuevas visiones para la creación. Facilitado por Silvina Rodríguez.

Dirigido a mujeres

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre. A las 18h

El arte de sentir

Nos adentraremos a través del arte en un viaje por las distintas emociones y sentimientos que para conocerlos y conocernos mejor. A través de la música, la danza, la literatura, la pintura o la escultura profundizaremos en la culpa, el amor, la felicidad, el odio, la rabia, la tristeza, etc.

Dirigido a mujeres

Jueves 13, 20 y 27 de octubre. De 12:30 a 14h.

Club de lectura: páginas infinitas

Cada mes leeremos un libro escrito por una autora conocida o desconocida, comentaremos semanalmente sus personajes, sus lugares, sus historias y sus vidas.

Si te apetece sumergirte en el apasionante mundo de la lectura, apúntate a estos encuentros.

Dirigido a mujeres

Martes 18 y 25 de octubre. De 12:30 a 14h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Moot Court: Abogadas por un día

Los *Moot Court* son simulaciones de juicio en los cuales, por equipos, se debe asumir el papel de parte demandante y demandada discutiendo un caso real o ficticio. En este taller, dividido en varias sesiones, vamos a conocer por nosotras mismas la labor de la asistencia jurídica frente a un juicio, viviendo la experiencia y emoción de preparar un caso y defenderlo a nuestro jurado.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 y 26 de octubre. A las 10:30h

Procesos de selección

Ante la inquietud y miedo de realizar una entrevista de trabajo, en el siguiente taller vamos a llevar a cabo un taller que las mujeres aprendan los diferentes procesos de selección, empoderándolas mediante la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias que permitan enfrentarse con éxito a diferentes procesos de selección.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo.

Viernes 21 y 28 de octubre. A las 12:15h.

Empléate

Aprenderemos a realizar una búsqueda de empleo adecuada, donde revisaremos las páginas de empleo y trabajaremos nuestro objetivo profesional.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo.

Lunes 3, 17 y 24 de octubre. A las 11h.

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.

Grupo Entretejiendo Vicálvaro

Grupo de mujeres del distrito en el que, a través del cuidado, la sororidad y el punto, se tejen redes, conversaciones, intercambios y se crean espacios de apoyo colectivo.

Dirigido a vecinas de Vicálvaro que quieran tejer en compañía.

Todos los miércoles. De 18 a 20:30h.

Grupo “Renacer Vicálvaro”

Grupo de mujeres donde, con talleres de encuentro, cuerpo, autocuidados, empoderamiento y muchos otros, se construye sororidad.

Grupos cerrados

8