



*«Debemos decir a las niñas que sus voces son importantes»*

*Malala Yousafzai.*

*11 de octubre Día Internacional de la Niña.*

## 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:** 91 022 82 56

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

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

**POR MOTIVOS DE OBRAS EN EL ESPACIO DE IGUALDAD A MEDIADOS DE OCTUBRE NOS TRASLADAMOS TEMPORALMENTE AL CENTRO CULTURAL FERNANDO DE LOS RÍOS, Calle Camarena 10.**





## 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.

## 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 buen trato 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, terapeuta gestáltico y dinamizador de grupos de hombres.**

**Dirigido a hombres.**

**Lunes 10 y 24 de octubre. De 18 a 19.30h.**

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

Continuamos este ciclo de encuentros entre profesionales donde, los últimos viernes de cada mes, tendremos un espacio de diálogo alrededor de un desayuno con invitadas especiales. 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. Crearemos conjuntamente una guía comunitaria para incorporar la mirada de género e interseccionalidad en nuestra intervención.

Este desayuno *cambia realidades*, ¿te sumas?

**Dirigido a profesionales.**

**Viernes 28 de octubre. De 11 a 12.30h.**

### **Retos y logros para educar en igualdad: infancia libre de violencias machistas**

¿Están los espacios destinados a las infancias libres de sexismo? ¿Estamos educando en igualdad? Por el 11 de Octubre "Día Internacional de la Niña" analizamos la influencia de los mensajes actuales y las nuevas formas de machismo en la cultura cotidiana, así como los retos y logros para educar en igualdad. Conoceremos alternativas saludables y herramientas para fomentar el buen trato y la coeducación.

**Dirigido a madres, padres y agentes coeducativos. Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.**

**Miércoles 26 de octubre de 12 a 13.30h. Modalidad online.**

### **EXPOSICIONES**

#### **Exposición Naturaleza Migrante**

Naturaleza Migrante es una exposición fotográfica creada de manera participativa desde La Merced Migraciones. Este recorrido nos invita a reflexionar cómo las migraciones son parte fundamental de la especie humana y también de otra multiplicidad de especies y fenómenos naturales, que no paran de moverse libremente por el mundo. Gracias a esta diversidad poseemos una riqueza genética y cultural desde el inicio de los tiempos.

Visibilizar las realidades de la diversidad LGTBI, fomentar espacios seguros hacia una vida libre de discriminación son algunos de los objetivos que persigue esta exposición.

**Dirigido a toda la población. En colaboración con La Merced Migraciones**

**Puedes visitar la exposición en horario de apertura de apertura del Espacio de Igualdad desde el 4 de octubre.**

**Fecha de Inauguración: viernes 7 de octubre. De 18 a 19.30h. Necesaria inscripción previa.**

### **PROYECCIÓN DE CINE**

#### **Cineforum: otra mirada sobre la diversidad**

El 26 de Octubre se conmemora Día de la Conciencia de la Comunidad Intersexual, y por ello te invitamos a la proyección de la película "XXY" de Lucía Puenzo, donde conoceremos la realidad de las personas intersexuales, el descubrimiento del cuerpo y la búsqueda de la propia identidad.

¿Te apuntas a esta tarde de cine?

**Puedes encontrar la película en las Bibliotecas Públicas Municipales.**

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 26 de octubre. De 17 a 19.30h.**





## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

**Dirigida a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

### 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**

**Miércoles 19 de octubre. De 12 a 13.30h.**

### Autodefensa emocional feminista

¿Has oído hablar de la autodefensa feminista? La autodefensa no solo consiste en defendernos desde lo físico, sino también desde lo emocional y verbal. Para ello, en este espacio ponemos nuestra voz en el centro respetando nuestros límites y potenciando la seguridad en nosotras mismas. ¿Cuáles son nuestras líneas rojas? ¿Qué me incómoda? ¿Cómo puedo ser fiel a mis emociones y mis deseos? Participa en el Laboratorio del Buentrato.

**Grupo cerrado.**

**Viernes 21 de octubre. De 18 a 19.30h.**

4

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

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**

**Lunes 10 de octubre. 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

Continuamos el primer ciclo de empoderamiento sexual en el Laboratorio del Buentrato. 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?

**TERCERA SESIÓN: “Desear y expresar lo que deseo. ¿Posibles o imposibles? Explorando nuestra comunicación sexual”.**

**Dirigido a mujeres. Miércoles 5 de octubre. De 18 a 19.30h.** Facilita la psicóloga del Espacio de Igualdad.

**CUARTA SESIÓN: “Lo que debe ser nombrado. Hablemos de menstruación y menopausia”.**

**Dirigido a mujeres. Miércoles 19 de octubre. De 18 a 19.30h.** Facilita la FFPE.

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

¿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 21 de octubre. De 11 a 12.30h.**

#### Grupo psicoterapéutico: explorando nuestras emociones

Comienza un grupo psicoterapéutico donde atender y responsabilizarnos de nuestro bienestar desde lo colectivo en el Laboratorio Emocional; un espacio seguro donde escuchar las emociones y propias vivencias, resonar junto a las otras y entre todos los espejos transformar nuestros malestares. Porque nuestra salud mental también tiene una raíz estructural, ¡atrévete a probar lo poderoso de lo grupal!

Se hará una valoración previa de las participantes con la psicóloga del Espacio.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 6, 13, 20 y 17 de octubre. De 16.30 a 18h.**





## EMPODERAMIENTO FÍSICO

### ESCALADORAS EN RED: cogiendo altura

¿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 a través del Laboratorio del Movimiento.

Facilita Asociación Girls On The Wall.

Actividad dirigida a mujeres. Lista de espera para siguientes ediciones.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 18 a 20h.

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Escritura, poesía y puesta en acción: del papel al cuerpo

¿Alguna vez has necesitado escribir acerca de tus emociones, miedos o deseos? ¿Te apetece escribir pero no sabes cómo empezar? ¿Encuentras en la lectura un refugio creativo? En este laboratorio de escritura se plantea que a escribir, se aprende escribiendo. Mediante juegos, dinámicas y lecturas en un ambiente lúdico y relajado nos acercaremos a la escritura desde lo que cada una quiera y le apetezca contar.

Si ya escribes y quieres seguir explorando, si es tu primera vez y te llama la atención o si simplemente quieres probar a expresarte artísticamente de otro modo, este es el momento de iniciarte en el Laboratorio Artístico. Seis sesiones para atravesar la escritura, encontrar la propia poesía y nutrirse de las compañeras. Este proceso culminará con un recital de poesía donde todas seréis las protagonistas en el marco del 25N. ¡Del papel al cuerpo!

Facilita Alejandra Martínez de Miguel, actriz, poeta, psicóloga y sexóloga.

Dirigido a mujeres

Martes 18 y 25 de octubre. De 18 a 19.30h.

### Creatividad, talentos y liderazgos

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 en el Laboratorio de Semillas! *Ignoramos nuestra verdadera altura hasta que nos ponemos de pie*, decía Emily Dickinson. ¿Te atreves a levantarte?

Dirigido a mujeres

Miércoles 5 de octubre. De 12 a 13.30h.

### El poder de las mujeres de Latina: creando una exposición fotográfica de nuestras historias de vida

Este taller no es una charla ni tampoco un taller de fotografía como tal, sino que es un espacio para darnos la importancia que tenemos a través del relato de nuestra historia de vida, para reconocer nuestro poder como agentes de cambio en la vida comunitaria y como mujeres.



Todo esto lo lograremos mediante técnicas creativas y un recorrido fotográfico de los barrios y sus calles, que dejará huella en una exposición en el Espacio de Igualdad. ¿Te animas a expresARTE?

**En colaboración con la Asociación MASI.  
Dirigido a mujeres del distrito de Latina  
Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 11.30 a 13.30h.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL/DIGITAL

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

Continuamos este proceso grupal en el Laboratorio Lab-Lab 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, conócenos y apúntate!

**SEGUNDA SESIÓN: Recursos cercanos imprescindibles de empleo a tu alcance. Dirigido a mujeres. Lunes 10 de octubre. De 11 a 12.30h.**

**TERCERA SESIÓN: Conociéndome: claves para hacer tuya la búsqueda de empleo. Dirigido a mujeres. Lunes 24 de octubre. De 11 a 12.30h.**

7

### **Aprendiendo y compartiendo juntas: actualizando saberes digitales**

Estar actualizadas digitalmente es importante para nuestra autonomía. Hacerlo en compañía, compartiendo saberes y dudas es una gozada. Ofrecemos un espacio quincenal a través de un Laboratorio Digital para compartir conocimientos tecnológicos. Este mes, iniciamos tres sesiones donde nos adentraremos en el uso del **correo electrónico**. Ve identificando aquello que ya sabes, preparándote para enseñar a las demás cómo lo usas, para qué, qué es lo que más te ayuda, y qué te gustaría aprender de las demás.

Entre todas construimos conocimientos que nos sirven para estar más seguras en este mundo digital. ¡No te lo pierdas!

**Dirigido a mujeres  
Lunes 3, 17 y 31 de octubre. De 11 a 12.30h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO

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

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.





Porque los derechos que no se conocen, no se disfrutan y porque tus derechos son los derechos de todas.  
¡Te necesitamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 17 de octubre. De 18 a 19.30h.**

## 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 y Biblioteca de préstamo gratuito.**

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

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

Acompañamos en un espacio semanal en el Laboratorio Emocional 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.**

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 12 a 13.30h.**

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

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 en formato Laboratorio Artístico. Participamos en dos encuentros para incorporar una mirada jurídica desde la perspectiva de género en el ejercicio de nuestros derechos.

**En colaboración con la Asociación MASI.**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 5 de octubre. De 11 a 13h.**

### Feria de Empleo Latina y Carabanchel

Con mucha ilusión ponemos en marcha la Feria de empleo del distrito. Un lugar donde podrás encontrar: información, podrás contactar con recursos y empresas y sobre todo aumentar tus posibilidades realizando los talleres propuestos por las asociaciones y entidades que la organizan.







Un día para dedicar al empleo, de la mano de la Mesa de Empleo de Latina y Carabanchel.  
¡Allí nos vemos! ¡No lo dudes, pásate!

**En colaboración con la Mesa de Empleo Latina y Carabanchel.**

**Dirigido a toda la población. Jueves 27 de octubre de 10 a 14h. Lugar pendiente de confirmar.**

### **(Con)vivencias vecinales: Jornada participativa vecinal Colonia Los Olivos**

Poner la participación vecinal en el centro, escuchar las demandas y necesidades del barrio es un pilar fundamental. Colaboramos con la Fundación Tomillo en la Jornada de convivencia LA RAMITA, un encuentro vecinal festivo donde desde el trabajo en red y a través de una yincana participativa y otras actividades lúdicas escuchamos las voces vecinales.

**Actividad liderada por Fundación Tomillo.**

**Dirigida a vecinas y vecinos de la Colonia Los Olivos. Viernes 7 de octubre. De 16 a 19h.**

### **Vidas libres de violencia: por la igualdad y el buentrato**

Iniciamos un proceso de tres sesiones junto con el grupo de mujeres intercultural de Fundación Tomillo donde hablaremos en primera persona del plural del “ser mujeres” en toda nuestra diversidad y cómo el patriarcado impacta en nuestras vidas. Identificaremos y compartiremos las herramientas que ya tenemos para construir vidas y comunidades libres de violencia machista.

**Actividad en colaboración con Fundación Tomillo.**

**Grupo cerrado.**

**Jueves 27 de octubre. De 10 a 12h.**

### **Construyendo lugares seguros para las mujeres y niñas**

Cuidarnos y trabajar el autocuidado es también hacer de los espacios lugares seguros. En este encuentro junto con el grupo de mujeres de autocuidado del PIBA de Caño Roto nos preguntamos: ¿qué significa la palabra "seguro"? ¿Cómo vivimos los espacios de Latina? ¿Son respetuosos con las mujeres y niñas? ¿Están libres de violencias machistas? Vamos a construir juntas un Mapa de Redes Sororas. Para que todas las voces formen parte protagónica del cambio.

**Actividad en colaboración con el PIBA de Caño Roto.**

**Grupo cerrado.**

**Viernes 14 de octubre. De 11 a 13h.**

### **Día Mundial de la Salud Mental**

El bienestar psíquico es una prioridad global. Y en el caso de las mujeres se hace necesario visibilizar los malestares de género que nos afectan. Por ello, junto a los activos en salud del distrito, nos sumamos a la carpa por el Día Mundial de la Salud Mental, que este año lleva como lema “*Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar*”. Realizaremos diferentes actividades y dinámicas para concienciar a la vecindad del distrito sobre la importancia de poner el foco en el cuidado y la atención a la salud mental.

**Actividad en colaboración con “Mapeando Latina”.**

**Dirigido a toda la población. Martes 11 de octubre. De 10 a 13h en la Plaza de Lucero.**

