



MARÍA MOLINER

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

"Todas las mujeres conciben ideas, pero no todas conciben hijos"

Emilio Pardo Bazán (1851-1921). Escritora y periodista.

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.

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14:00 y de 16:30 a 20:30 horas.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 69 58

Correo electrónico: mariamoliner6@madrid.es

Presencialmente: calle Honrubia, 4 (metro Congosto, autobús 103)

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.

Espacio de Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





- **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.

VISITAS Y PASEOS:

¡Nos vamos al teatro! Antes-después en la Sala Cuarta Pared

2

Ir al teatro es una experiencia mágica y apasionante, y más si se hace de manera compartida. Este curso tenemos la oportunidad de colaborar con una de las salas de referencia del teatro contemporáneo y alternativo, la Sala Cuarta Pared, con quienes podremos ir a ver una de las obras seleccionadas dentro del Festival Surge Madrid 2022. La función que veremos será Andes-después, una obra que habla de cómo las situaciones más triviales y aparentemente sin ninguna importancia se convierten en vivencias extraordinarias. Es una transformación de la seriedad del adulto en la inocencia del niño que ve un mundo mágico allá donde mire.

Actividad realizada en colaboración con la Sala Cuarta Pared.

Dirigido a población general.

Domingo 2 de octubre. De 20:15 a 22 horas.

Punto de encuentro Sala Cuarta Pared: Calle Ercilla 17 (metro Embajadores).

Visita al Museo de América: Las mujeres en la historia colonial

Otro año más volvemos con nuestra visita obligada al Museo de América por el 12 de octubre. En esta visita, pondremos en el centro del discurso el papel de las mujeres en los procesos migratorios y coloniales desde un enfoque interseccional y señalando las violencias específicas que vivieron en esa época y en sus territorios concretos. También veremos cómo esta historia ha tenido consecuencias en la sociedad actual y en los discursos de odio y racistas actualmente vigentes.



Dirigido a población general.

Martes 11 de octubre. De 10 a 13 horas.

Punto de encuentro en la entrada del museo: Av. de los Reyes Católicos, 6.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

HACIA MUNDOS MÁS ANIMALES: Presentación del libro con la autora Laura Fernández

Especismo, machismo, heteronorma, racismo, capacitismo, explotación medioambiental... Todas las formas de opresión están conectadas, pues se basan en una forma común de organización del mundo: el pensamiento binario.

Hacia mundos más animales rastrea los diferentes binarios que estructuran los mundos y las relaciones. Este mes tenemos la suerte de contar con la autora de uno de los pocos libros escritos en castellano sobre la relación entre el especismo y el feminismo.

Dirigido a población general.

Viernes 14 de octubre. De 18 a 20 horas.

Y después de los 60, ¡¡mucho más!!

Apúntate a participar en este grupo conformado por mujeres que, a partir de los 60 años, no solo ponemos voz a lo que nos interesa, nos preocupa, nos interpela y nos hace vibrar; sino que llevamos a cabo acciones grupales lideradas por nosotras mismas en las que la perspectiva de género y edad son la base.

¡Bienvenida!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Jueves 27 de octubre. De 12 a 14 horas.

CICLOS DE CINE:

Día Internacional de la Niña: ¡Cine en familia!

Este mes celebramos el Día Internacional de la Niña invitando al cine a las familias del distrito. Mayores y peques pasaremos la tarde juntas descubriendo qué es esto de la igualdad a través de un cineforum en el que visualizaremos y comentaremos una película pensada para visibilizar y fomentar el empoderamiento de las más pequeñas.

Dirigido a toda la población.

Viernes 21 de octubre. De 17:30 a 20 horas.



Tarde de cine

Continuamos con nuestro "Cineclub" dedicado a disfrutar del arte cinematográfico y compartir reflexiones en torno a este ámbito. Cada mes os propondremos películas a las que podremos acceder de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid. Elegiremos películas, cortometrajes o documentales que nos permitan abordar y conocer la situación de las mujeres desde diferentes perspectivas, estableceremos un espacio de reflexión y diálogo tras el visionado.

Dirigido a toda la población.

Martes 25 de octubre. De 17:30 a 20 horas.

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.

Día Europeo Contra la Trata de Seres Humanos: El fenómeno de la trata y la explotación sexual

Con motivo del Día Europeo Contra la Trata de Seres humanos, analizaremos este fenómeno enfocado a la explotación sexual, la vulnerabilidad de las mujeres y niñas que la sufren y las principales dificultades de las víctimas para salir de las redes de captación.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 26 de octubre. De 12.30 a 14 horas.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Moviendo el esqueleto: Danza, baile y expresión corporal

Grupo dedicado a la danza, el baile y la expresión corporal.

Bailar es un placer que tiene múltiples beneficios para la salud de las mujeres. Dedicaremos tiempo a bailar y mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchando, respetando y entendiendo sus límites.



Partiremos de la autoconciencia y el autoconocimiento para explorar nuestro cuerpo y dejarlo expresarse libremente.

¡Si no puedo bailar no es mi revolución! Nuestras sesiones de baile se dedicarán al poder revolucionario y transformación de la danza a nivel individual como colectivo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5, 19 y 26 de octubre. De 10:30 a 12 horas.

Se hace camino al andar: Paseos semanales (nivel medio)

Paseos para mujeres liderados por las mismas protagonistas. Cada mujer es protagonista de su propia historia y de sus decisiones. Después de pasar tantas horas en casa se hace necesario tomar aire y activar cuerpo y mente. En los paseos semanales que realizamos nos juntamos para decidir colectivamente los trayectos, fomentando el liderazgo y la toma de decisiones. Os proponemos que forméis parte de nuestro grupo de mujeres que salen a caminar y disfrutemos haciéndolo juntas por los parques de nuestro barrio.

Dirigido a mujeres.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 10 a 11:30 horas.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

5

Risoterapia

La risoterapia es una herramienta terapéutica que fomenta la interacción, el fortalecimiento de las relaciones y la confianza. Todo esto mediante la risa, el juego y otras técnicas. La risoterapia nos permite conectar con nosotras mismas y con las otras, humanizarnos y reconocernos a partir de un lenguaje universal: la risa. Este mes sacamos un taller especial dirigido a disfrutar y conectar juntas con la felicidad durante un rato.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 de octubre. De 18 a 20 horas.

Entrenamiento mental para mujeres

Optimización de los procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración y comprensión, intentando lograr un cambio en la vida de las usuarias a partir de empoderamiento, en un espacio de seguridad, desarrollándose desde una perspectiva de género, entiendo las cargas mentales y responsabilidades adjudicadas a las mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3 y 17 de octubre. De 16:30 a 18 horas.



Autoestima corporal: Quiero quererme

Grupo de autoestima corporal para mujeres en pérdida de peso, malestar con la imagen corporal y cualquier mujer que busque mejorar la relación con su cuerpo. Estamos acostumbradas a medir nuestra salud a partir de nuestro peso, pero ¿quién se preocupa de nuestras emociones?, ¿cómo nos sentimos cuando estamos a dieta? Cada vez nos preocupa más nuestra salud física, en este taller abordaremos nuestra salud emocional, nos acompañaremos en un viaje de auto amor hacia nuestro cuerpo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de octubre. De 16:30 a 18 horas.

BRUJAS: Mujeres que decidieron ser libres

Descubre la bruja que hay en ti y a tus ancestras. Grupo teórico/práctico sobre brujería, prácticas alternativas y rituales que han utilizado las mujeres a lo largo de la historia como senderos hacia el autoconocimiento, la sanación, el empoderamiento y la libertad. En este grupo leeremos, conversaremos e investigaremos sobre las diferentes formas en que las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las formas en las que han sido perseguidas, señaladas y marginadas por las diferentes instituciones (públicas y privadas).

Las brujas fueron mujeres libres que eligieron una vida fuera de las normas impuestas por el patriarcado, por ello fueron señaladas y violentadas. Utilizaremos su figura para reflexionar sobre las prácticas de sanación y empoderamiento de las mujeres y aprender de ellas.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de octubre. De 18:30 a 20 horas.

Grupos terapéuticos de mujeres

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres. La finalidad de estos espacios es el empoderamiento a través de compartir las experiencias vitales para favorecer el autoconocimiento y el desarrollo personal y mental. Se trabajan las emociones, las relaciones interpersonales, los roles sociales y los demás malestares de género que las mujeres nos encontramos en nuestro día a día.

AVE FÉNIX

Grupo cerrado.

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre. De 18 a 20 horas.

UBE



Grupo cerrado.

Jueves 13 y 27 de octubre. De 10 a 12 horas.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

YO, MÍ, ME, CONMIGO: Autorretrato artístico

Hartas de ser siempre “las musas de”, “las retratadas por” ..., en este taller dedicaremos tiempo a reflexionar acerca de cómo queremos ser representada una misma, poniendo atención en nuestra mirada y nuestros pensamientos.

Crearemos un testimonio íntimo y único de una misma a partir de imágenes tomadas también por nosotras, en las que fotógrafa y fotografiada se fusionen bajo la misma mirada.

¡Apúntate a conocer distintas propuestas artísticas en las que el autoconocimiento, la horizontalidad y la diversión serán protagonistas!

Dirigido a mujeres.

Viernes 28 de octubre. De 17:30 a 19:30 horas.

Fuerza y creatividad

¡Volvemos con otro ciclo de Fuerza y Creatividad!

A consecuencia de las diferentes violencias a las que estamos expuestas las mujeres, os proponemos un conjunto de sesiones dirigidas a fortalecer nuestra capacidad de protegernos frente a las diferentes violencias y peligros. Lo haremos trabajando nuestra parte emocional en un ciclo dirigido a fortalecer de manera consciente, activa y respetuosa procesos de cambio para sentirnos fuertes y capaces de defendernos. Exploraremos juntas diferentes técnicas manuales y artísticas, y practicaremos entre nosotras para desarrollar estrategias frente al miedo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 10 y 24 de octubre. De 16:30 a 18 horas.

Un espacio propio: Grupo de lectura crítico

En el Espacio de Igualdad María Moliner te invitamos a formar parte de un nuevo grupo de lectura en el que la importancia de lo que leemos está en lo que pensamos, imaginamos y debatimos las mujeres que compartimos este tiempo.

Anímate a participar en este *espacio propio* en el que conoceremos a distintas autoras, historias y perspectivas desde las que narrarnos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 16:30 a 18 horas.



Grupo de teatro LAS DIVERSAS

El teatro es una herramienta para la transformación social, nos permite desarrollar la creatividad frente a los problemas sociales y encontrar formas de enfrentarlos desde el juego y el empoderamiento colectivo. Las Diversas es un grupo de teatro formado por mujeres de Vallecas que utilizan el teatro para contar sus historias, acompañarse y divertirse juntas.

Dirigido a mujeres.

Los jueves 6 y 27 de octubre. De 18:30 a 20:30 horas.

Arte para sanar

Grupo de arte y creatividad dirigido a mujeres para aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan. A través de la música, la pintura y otras técnicas artísticas iniciaremos un proceso de búsqueda del bienestar, de conexión con una misma.

Profundizaremos en nuestras emociones para fortalecer el autoconocimiento y desarrollar la expresividad emocional. Si quieres aumentar tu bienestar físico, mental y emocional este es tu espacio. Además, no hace falta tener ningún tipo de conocimiento artístico, ni técnico.

Dirigido a mujeres.

Martes 4 y 18 de octubre. De 16:30 a 18 horas.

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

Reducción de brecha digital: funciones y herramientas de tu teléfono móvil. Nivel básico

¿Te cuesta entender algunas de las funciones que tiene tu Smartphone?

En este taller desglosamos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso.

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5 y 19 de octubre. De 16:30 a 18 horas.

Dame un like en Facebook



Las redes sociales son una nueva forma para comunicarnos y mantenernos actualizadas a través del teléfono móvil, y a veces nos es complicado encontrar espacios seguros donde aprender a manejarlas. ¡Venite con nosotras y comienza tu andadura en Facebook!

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 y 26 de octubre. De 12:30 a 14 horas.

ConectarT: Word para principiantes

Taller dirigido a adquirir las herramientas básicas de nuestros ordenadores, empezando con uno de los básicos más usados: Word.

¡Acércate y descúbrela con nosotras!

Traer ordenador portátil preferiblemente.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10, 17, 24, 31 de octubre. De 18 a 20 horas.

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.

9

Madrid Violencia cero

El proyecto Madrid Violencia 0 está dirigido al ámbito educativo, y su principal objetivo es la prevención y erradicación de la violencia machista de su entorno. Este mes realizaremos la primera sesión del curso con los diferentes grupos de la Escuela de Hostelería Norte Joven.

Actividad realizada en colaboración con la Asociación Norte Joven.

Martes 4 y 25 de octubre.

Taller de Radio: Lo que dicen las que escuchan

¿Te gusta la comunicación? ¿Piensas que tienes cosas importantes que decir y quieres aprender a hacerlo de manera divertida y colectiva?

Te invitamos a nuestro espacio de reflexión "Lo que dicen las que escuchan", un programa de radio creado por mujeres cuyo objetivo es investigar y sobre todo hablar sobre la escucha y cómo histórica y socialmente estamos tan vinculadas a ella.

Actividad realizada en colaboración con Radio Vallekas.



Dirigido a mujeres.

Los jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 12 a 14:30 horas.

Comunidades compasivas: Acompañándonos en el duelo

Taller dirigido a mujeres que se encuentran en medio de un proceso de duelo y quieran compartir con otras mujeres que se encuentran en un momento parecido o que quieran conocer más en que consiste el duelo, sus fases y tipos.

Actividad realizada en colaboración con el Proyecto de Madrid Salud: Comunidades compasivas.

Dirigido a mujeres.

Lunes 17 de octubre. De 16:30 a 18:30 horas.

Abiertamente: Dale un Like a la salud mental, por el derecho a crecer en bienestar

Este mes participamos en la semana por la salud mental: “Dale un Like a la salud mental, por el derecho a crecer en bienestar” organizada por la Red comunitaria de profesionales por la salud mental: Abiertamente. Este año realizaremos dos actividades comunitarias dirigidas a toda la población:

10

Abiertamente: Una Constitución para todas

Dirigido a toda la población.

Martes 18 de octubre. De 10 a 12 horas.

Abiertamente: ¡Moviendo el cuerpo!: Ábrete al ritmo

Dirigido a toda la población.

Miércoles 19 de octubre. De 10:30 a 12 horas.

Arteterapia comunitaria

Volvemos este septiembre con nuestro encuentro mensual en el que mejorar nuestra salud emocional y mental a través de herramientas artísticas y creativas.

Actividad en colaboración con el Centro de Día Vallecas.

Dirigido a mujeres y hombres del Centro de Día Vallecas.

Viernes 21 de octubre. De 12:30 a 13:30 horas.

Taller literario con el Centro de Día Vallecas

Espacio de Igualdad

MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4

Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Continuamos nuestros encuentros literarios con los que, a través de la lectura compartida, pensamos, compartimos y escuchamos distintos focos de cada una de nosotras/os. Aprovechamos este mes de marzo para dedicar nuestro espacio de lectura a aprender sobre las transformaciones que han hecho las mujeres para conseguir la igualdad y defender sus derechos.

¿A quién leeremos esta vez?

*"Pies para que los tengo si tengo **libros** para volar."*

Actividad en colaboración con el Centro de Día Vallecas.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 5, 19 y 26 de octubre. De 12:30 a 13:30 horas.

Empoderamiento jurídico para mujeres de Cañada Real (Sector 6)

Una vez al mes, desde el Área Jurídica del Espacio de Igualdad realizamos un encuentro con mujeres residentes del Sector 6 de la Cañada Real. En este espacio resolvemos dudas jurídicas y aprendemos herramientas útiles para la defensa de sus derechos.

Actividad realizada en colaboración con Cruz Roja.

Instalaciones de Cruz Roja en Sector 6.

Lunes 24 octubre. De 10 a 14 horas.

Mesa de trabajo: Salud Mental y Género

Las compañeras del Espacio de Igualdad María Moliner, junto a las compañeras del Centro MENNI de Vallecas, del Centro de Día Vallecas y del equipo del EASC; abrimos un espacio de reflexión y diálogo entre los recursos que trabajamos el Género y/o la Salud Mental, para abordar la intersección entre estos dos parámetros vitales que, como sabemos, atraviesan las vidas de las personas con las que trabajamos.

Dirigido a profesionales.

Jueves 27 de octubre. De 12 a 13:30 horas.

Red Viva

Comenzamos a formar parte de este espacio de encuentro, intercambio y coordinación que facilita el trabajo integral de las distintas entidades públicas y del tejido asociativo de Villa de Vallecas.

Esta Red tiene como fin el fomento del desarrollo comunitario, facilitar un espacio de encuentro, reflexionar de manera conjunta sobre el distrito, visibilizar el tejido asociativo a través de la participación de la ciudadanía y conocer sus intereses comunitarios.

Dirigida a profesionales.

Miércoles 19 de octubre. De 12 a 14 horas.

**Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER**

**Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas**

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Las Villanas: Grupo de Whatsapp Comunitario de Mujeres de Villa de Vallecas

Las Villanas nace con el objetivo de "Generar un espacio digital seguro y sororo de colaboración y creación de red entre mujeres que quieren compartir vida y experiencia con otras mujeres disminuyendo así su soledad y aumentando su seguridad, bienestar y autoestima.

¿Qué me aporta la participación en el grupo?

- Disfrutar de un espacio digital seguro junto a otras mujeres con las que generar red y amistad
- Conocer de primera mano y participar en iniciativas propuestas por otras mujeres que viven cerca de mí
- Acceder a bienes materiales o alimentos que otras mujeres quieren regalar/donar.
- Conocer de primera mano la programación del Espacio de Igualdad María Moliner.
- Recibir apoyo o ayuda por otras mujeres en un momento de necesidad o imprevisto; realizar una compra/gestión/recado, apoyo puntual para cuidado de una persona dependiente,

¿Qué puedo aportar al grupo?

- Compartir iniciativas de ocio, actividad física, culturales u otras para realizarlas con otras mujeres.
- Ofrecer bienes materiales o alimentos que ya no necesito para otras mujeres que puedan necesitarlo.
- Ofrecer apoyo a mujeres que solicitan una ayuda puntual generada por un imprevisto o 12 necesidad mayor.

Es imprescindible para acceder al grupo:

- Estar dada de alta en el centro
- Firmar el consentimiento para tu inclusión en el grupo

¡Únete a ellas!

Solicita tu acceso a este grupo llamándonos al 915256958, escribiéndonos un correo a mariamoliner6@madrid.es o pasándote por el centro.