



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

“Debemos decir a las niñas que sus voces son importantes”

Malala Yousafzai, activista pakistaní premio Nobel de la Paz 2014

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 14 h y de 16 a 20 h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

Teléfono: 91 513 38 47

Correo electrónico: nievestorres5@madrid.es

Presencialmente: Calle Enrique Jardiel Poncela, 8 2º planta.

Cercano a estaciones de metro Colombia, Pio XII.



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.

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 4 de octubre de 17:15 a 18:45 h.



Mujeres en los barrios

Paseamos los barrios para conocer las calles del distrito de Chamartín con nombre de mujer. Además, desde la proximidad y los afectos descubriremos el barrio de El Viso; redescubriremos este barrio y escucharemos lo que nos dice.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 26 de octubre de 10:30 a 12 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 20 de octubre de 17:30 a 19:30 h.

Cineforum, por el Día Internacional de la niña

El 11 de octubre celebramos el Día Internacional de la niña; queremos acordarnos de ellas y reconocer sus derechos. Niñas y niños reciben diferentes mensajes durante su socialización que afectan a su identidad y a los roles que juegan en la sociedad. Además, no en todos los países del mundo las niñas tienen los mismos derechos. A través de este cinefórum disfrutaremos juntas visionando una película y reflexionando sobre los aspectos que más nos resuenen.

Dirigido a la población en general.

Jueves 13 de octubre de 17 a 19:30 h.

Taller de comunicación con hombres: Reflexiones sobre la violencia sexual

Os convocamos a un taller de comunicación con hombres feministas para construir otras narrativas frente a la violencia sexual. El objetivo es construir mensajes con humor y creatividad que interpelen a otros hombres de cara al Día de los Hombres contras las violencias machistas (21 de octubre) y el Día Internacional contra la violencia de género (25 de noviembre). El taller consta de dos sesiones:

SESIÓN 1. Reflexionando sobre la violencia sexual ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante las agresiones sexuales como hombres? ¿Cómo se vehicula la violencia sexual? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la visión de distintas formas de violencia sexual como un problema social y cultural que es aceptado y normalizado? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes?



SESIÓN 2. Deconstruyendo las actitudes sociales subyacentes a la aceptación de la violencia sexual. En esta segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través del remezcla audiovisual (subtitulación y doblaje de películas y series), usando el humor con uno mismo.

Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red de Espacios de Igualdad.

Miércoles 19 de octubre de 17 a 18:30 h en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo.

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 19 de octubre de 16:30 a 18 h. Grupo cerrado.

4

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 5 y 19 de octubre de 18 a 19:30 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 21 de octubre de 10 a 12 h. Grupo cerrado.



Actuamos contra la violencia machista

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

Martes 25 de octubre de 12 a 14 h.

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

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 6 de octubre 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 10, 17 y 24 de octubre. Grupo I de 11:45 a 12:45 y Grupo II de 13 a 14 h.



Respira: éste es tu momento

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 25 de octubre 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. Conmemoramos el día Día de la Salud Mental.

Dirigido a mujeres.

Lunes 17 de octubre 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 27 de octubre de 17:30 a 19:30 h.

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 4, 18 y 25 de octubre 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 14 y 28 de octubre de 18 a 19:30.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL

Taller de smartphone: rompiendo brechas

¿Quieres ganar más autonomía en el uso de tu smartphone? En este taller desafiamos a la brecha digital y aprendemos a utilizar nuestro smartphone de una manera sencilla y básica para sacarle partido. Empecemos poco a poco, venciendo juntas los miedos virtuales.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre 11 a 12:30 h.

Taller de entrevista

En esta actividad aprenderás a prepararte bien antes de una entrevista como paso fundamental para aumentar tus opciones. Repasaremos juntas todos los pasos para que aumentes la confianza en ti misma, destaques todos tus puntos fuertes y ofrezcas una imagen profesional.

Practicaremos para que tengas más seguridad ante tu próxima entrevista, en colaboración Fundación Mujeres.

Dirigido a mujeres.

Jueves 20 de octubre de 11 a 13 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 27 de octubre de 12 a 13:30 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.

Fecha por determinar. Grupo cerrado.

Lugar: Clínica San Miguel. Arturo Soria, 204.

Con las gafas violetas

Aprender sobre igualdad hace que nos cambie la manera en la que miramos e interpretamos el mundo. Ponernos las gafas violetas, ponernos las gafas de la igualdad nos permite construir espacios más justos y cuidadosos. Es la segunda sesión de un ciclo de tres sesiones en la Asociación Psiquiatría y Vida. Este mes conmemoramos también el día de la Salud Mental, el 10 de Octubre.

Miércoles 19 de octubre de 10:15 a 11:45 h.

Dirigido a población general. En colaboración con Asociación psiquiatría y vida.

Igualdad en la entidad

Salus mayores nos abre sus puertas. Entenderemos la igualdad como derecho de las personas y las estrategias que desde las entidades se pueden desarrollar. Una entidad con mirada igualitaria genera entornos y servicios más cuidadosos con todas las personas.

Viernes 21 y Lunes 24 de octubre de 10:15 a 12 h.

Dirigido a profesionales. En colaboración con Salus Mayores.



Charlando sobre Coco

La muerte forma parte de la vida pero nos mueve y conmueve. A través de la película Coco, conectaremos con lo que nos mueve la pérdida de las personas queridas fallecidas y daremos la importancia que tienen a los recuerdos que guardamos y la expresión del duelo en diferentes culturas. Esta actividad la realizamos en colaboración de Comunidades Compasivas, del CMSc Chamberí.

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

Dirigido a población general. En colaboración con Comunidades Compasivas.

Exposición Clara Campoamor: mujer y ciudadana

Visitaremos una exposición en la Biblioteca Nacional que vislumbra la vida y trayectoria de Clara Campoamor, abogada, escritora, política y defensora de los derechos de las mujeres españolas. Mis derechos son derechos de todas.

Quedaremos en la puerta de la Biblioteca Nacional a las 11:15 h.

Lunes 3 de octubre de 11:30 a 13:30 h.

Dirigido a mujeres del CRL Nueva Vida. Grupo Cerrado. En colaboración con CRL Nueva Vida.

Contra la violencia machista, en la Aso de Prosperidad

La abogada del Espacio de Igualdad llevará a la Asociación Valle Inclán información sobre detección y procedimiento judicial en casos de violencia machista. Despejará dudas e inquietudes. El tejido comunitario estrechamos lazos para que la intervención sea más igualitaria, más cuidadosa, mejor.

Viernes 28 de octubre de 12:15 a 13:45 h.

Dirigido a la población general. En colaboración con Asociación vecinal Valle Inclán.