



PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

«¿Por qué la pérdida debe ser la medida del amor?».

Escrito en el cuerpo

Jeanette Winterson (Escritora inglesa de literatura contemporánea).

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. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra el centro.

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.

2

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

Erase infinitas veces: Microrrelatos Ilustrados de María Cimadevilla

"Erase infinitas veces" es una exposición de microrrelatos ilustrados cuyas piezas combinan fotografía y texto. Su autora trabaja desde hace años en el ámbito de la comunicación y escribe con frecuencia estos microrrelatos a partir de fotografías que va realizando.

Dirigida a toda la población

En horario de apertura del centro



VISITAS Y PASEOS:

Nos vamos de exposición: Flor Garduño, la construcción del instante

La muestra abarca más de treinta años del trabajo de Flor Garduño, una de las principales exponentes de la fotografía contemporánea en México. Esta exposición reúne 69 fotografías, que reflejan la diversidad de los temas que ha trabajado desde la década de los ochenta hasta fechas recientes.

Dirigido a toda la población

Jueves 9 de febrero a las 10h en la puerta de la Fundación Casa de México.

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

Grupo de hombres por la igualdad a cargo de Jorge Lojero

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 13 y 27 de febrero. A las 18h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Cine fórum jurídico: Argentina 1985

Este mes volvemos con el visionado de películas con temática jurídica. En esta ocasión, conoceremos a través de esta película argentina del año 2022 el proceso judicial llevado a cabo sobre el Juicio a las Juntas, lo que nos servirá de base para reflexionar sobre la importancia de los principios de verdad, justicia y reparación de las víctimas de violaciones de derechos humanos.

Dirigido a toda la población

Jueves 16 de febrero. A las 16:30h.

CONVOCATORIAS:

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

Sábado 25 de febrero. A las 12h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Hablemos de amor

Últimamente hablamos mucho sobre relaciones tóxicas y personas tóxicas, en este taller, vamos a ponerle palabras a esas relaciones tóxicas, analizaremos la relación entre el machismo y esa toxicidad de la que tanto se habla. Este San Valentín, hablemos de amor.

Dirigido a toda la población

Lunes 13 de febrero. De 11 a 12:30h.

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 juntas en el bienestar que merecemos. El grupo será semanal y tendrá una duración cuatrimestral.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 10 a 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.

Necesaria entrevista previa. Inicio en marzo.

Nos preparamos para el 8 de Marzo

Un espacio de encuentro entre vecinas para soñar y planificar las acciones del 8 de marzo 2023 en Vicálvaro, conocer las historias de los feminismos y acercarnos a las emancipaciones de las mujeres en sus diferentes territorios.

Dirigido a mujeres

Lunes 6 de febrero. De 11 a 12:30h.

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.
Jueves 2 y 16 de febrero. De 12:30 a 14h.

Autodefensa para mujeres

Un taller 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 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 17 a 18:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Despierta tu creatividad

Un espacio de encuentro y aprendizaje donde explorar nuestro lado más creativo a través de diferentes artes como la escritura, la pintura, la expresión corporal y danza. Un viaje a través del juego y la espontaneidad, tratando de ver el mundo bajo una mirada transformadora y libre.

Dirigido a mujeres
Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero. A las 12:30h.

Memoria y emociones

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

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.
Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 10:30 a 12h.

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 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 17 a 19h.

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 tejeremos redes entre nosotras.

Dirigido a mujeres.
Viernes 3, 10, 17 y 24 de febrero. 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. El taller tendrá una periodicidad semanal y durará hasta el mes de marzo.

Dirigido a mujeres

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 17 a 18h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Encuentro interespacial Al fuego de la literatura: Vínculos afectivos y amorosos entre mujeres

Convocamos a los grupos de mujeres que se reúnen de forma periódica alrededor de la lectura y la escritura en los Espacios de Igualdad: Lucrecia Pérez, María de Maeztu, Carme Chacón, Hermanas Mirabal y Gloria Fuertes. En el presente encuentro virtual, nos conoceremos entre los grupos y compartiremos una cuidada compilación alrededor de autoras que narran desde diferentes lugares los vínculos afectivos y amorosos entre mujeres.

Dirigido a mujeres

Jueves 16 de febrero de 10:30 a 12:30h.

Escritura creativa

Lugar para el encuentro y la creación a partir de las palabras, el juego, la exploración y lo poético. Un taller donde expresar tus sentimientos, tus inquietudes y tus deseos a través de la palabra escrita y descubrir tu propia voz narrativa. El taller tendrá una periodicidad semanal y durará hasta el mes de marzo.

Dirigido a mujeres

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 12:30 a 14h.

Grupo de Escritoras Perseguidoras de Metáforas: Antología en camino

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 jueves de cada mes. De forma colectiva y a fuego lento van tejiendo la urdimbre de una futura publicación.

Dirigido a mujeres que escriben.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. 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 6, 13, 20 y 27 de febrero. A las 18h



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 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 12:15 a 13:30h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Empléate

Aprenderemos a realizar una búsqueda de empleo adecuada, revisaremos las páginas de empleo, trabajaremos nuestro objetivo profesional, confección de CV y practicaremos entrevistas de trabajo.

Dirigido a mujeres en búsqueda activa de empleo.

Miércoles 1, 15 y 22 de febrero. De 11 a 12:30h.

Gestiona tu tiempo en la búsqueda de empleo

Algunos de los factores más importantes en la búsqueda de empleo están relacionados con unos hábitos que beneficien la inserción o mejora laboral. Si estas buscando empleo activamente este es tu taller.

Dirigido a mujeres en búsqueda de empleo.

Lunes 13 y 27 de febrero. De 11 a 12:30h.

Debate jurídico: la ley del "Solo sí es sí"

Desde el área jurídica del Espacio de Igualdad hemos creado este lugar de encuentro en el que cada mes iremos conociendo distintas leyes que nos puedan afectar. En el mes de febrero hablaremos sobre la reciente aprobación de la Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual, para poder tener una visión jurídica y crítica sobre el texto legal y derribar los mitos contruidos alrededor de la misma.

Dirigido a mujeres

Martes 21 de febrero. A las 12:30h.

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.

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