



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

“No hay peor agonía que llevar con nosotras una historia que no ha sido contada.”

Maya Angelou, escritora, poeta, cantante y activista.

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 parcialmente accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado de 10:00 a 14:00h y de 16:30 a 20:30h. Festivos cierra el centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 480 16 56

Correo electrónico: luciassaornil1@madrid.es

Presencialmente: Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas.

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.

Espacio de Igualdad

LUCÍA SÁNCHEZ
SAORNIL

Plaza de Eurípides 1
(posterior)

Distrito San Blas-
Canillejas

☎ 91 480 16 56

luciassaornil1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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:

Mujeres inventoras

En esta exposición queremos visibilizar a mujeres inventoras a lo largo de la historia. Ponemos el foco en ellas, para conocer cuántos beneficios nos rodean gracias a que confiaron en sí mismas, echaron a volar sus capacidades y enfrentaron retos para lograr sus inventos.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 al 28 de febrero.

En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Visita Exposición Voces de Mujeres. Museo del Romanticismo.

Realizamos una visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI.

Actividad dirigida a toda la población.

Miércoles 15 de febrero. A las 10h.

Lugar: Museo del Romanticismo.

Punto de encuentro: (Pendiente de confirmar).

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Viernes de tertulias con Lucía.

Los viernes en el Espacio de Igualdad abrimos un espacio donde queremos escuchar tu voz y opinión sobre diferentes temas de interés. Por eso, hemos creado un ciclo de tertulias en el que te invitamos a participar. Este mes vamos a conversar sobre:

- **Autoconocimiento y autocuidado. Viernes 10 de febrero. De 10:30 a 12h.**
- **¿Cómo me siento? Viernes 24 de febrero. De 10:30 a 12h.**

Actividad dirigida a toda la población.





Salud Sexual.

El 14 de febrero es el Día Europeo de la Salud Sexual por ello en este taller hablaremos sobre cómo cuidar nuestra salud sexual y como hacer de nuestras relaciones sexuales, relaciones sanas, seguras y basadas en el buen trato y el consentimiento.

Actividad dirigida a toda la población.

Sábado 18 de febrero. De 18:30 a 20h

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

En familia: mujeres en la historia.

Pasa una tarde en familia descubriendo a las distintas mujeres que han sido fundamentales para la historia. Quienes fueron, qué hicieron, qué obstáculos encontraron... ¡Entre todas y todos lo descubriremos!

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 10 de febrero. De 16:30 a 18h

Cine en Familia

Ven a pasar la tarde con nosotras y tú familia, visionando la película **Brave**, dónde después hablaremos sobre roles de género y estereotipos. *Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

Actividad dirigida a toda la población.

Viernes 17 de febrero. De 17:30 a 20h

Película: Brave

CICLOS DE CINE:

Espacio de cine y reflexión.

Espacio en el que debatiremos juntas y reflexionaremos sobre películas con diferentes propuestas escritas, protagonizadas o dirigidas por mujeres. *Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

Actividad dirigida a toda la población.

Todos los sábados hasta marzo. De 17:30h a 20h.





ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

EXPOSICIONES:

Mitos del Amor Romántico

Durante este mes, por el 14 de febrero, día de San Valentín, mostraremos una exposición donde visibilizaremos cuáles son los mitos del amor romántico que nos hacen creer cómo debería ser el amor de pareja y el cual, perpetúa muchas de las violencias que sufrimos las mujeres.

Actividad dirigida a toda la población.

Del 1 al 28 de febrero.

En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Placeres y deseos: hablemos de sexualidad.

Espacio en el que podamos compartir entre todas nosotras nuestras inquietudes, deseos y dudas en torno a nuestra sexualidad aprendiendo unas de otras.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero (todos los martes hasta marzo). De 16:30 a 18h.

Mis lugares en el barrio.

Os ofrecemos pasear compartiendo nuestra historia de vivencias y emociones en el barrio que vivimos. Nos apropiamos del espacio público y nos dedicamos ese paseo.

Actividad dirigida a toda la población.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero (todos los lunes hasta marzo). De 10:30 a 12h.

Comunicación no violenta.

Este taller tiene como objetivo conocer en qué consiste la Comunicación No Violenta (CNV) y aprender diferentes técnicas que puedan ayudarnos a manejar situaciones cotidianas de forma satisfactoria.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 27 de febrero. De 12:30 a 14h





¡Los límites los marco yo!

Taller donde aprenderemos a decir NO ante situaciones que no deseamos y saber expresar nuestras necesidades.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 6 de febrero. De 12 a 13:30h

¡Voy a tratarme bien! Vivir con buen trato: Detectar las violencias.

Creamos un espacio de diálogo para reaprender y observar nuestras vivencias desde una perspectiva de género. Avanzamos juntas para vivir una vida sin violencias.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 20 de febrero. De 12 a 13:30h

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

Mi familia y yo: descubriendo mi lugar.

La familia es un pilar fundamental en nuestras vidas que, inevitablemente, nos influencia en nuestro desarrollo personal a través del tiempo. Si te apetece conocer cómo ha incidido en ti y reflexionar sobre ello apúntate a este taller.

Actividad dirigida a mujeres.

Sábado 11 de febrero. De 10:30 a 12h

CICLOS DE CINE:

La flor del desierto: Día Internacional de Tolerancia Cero con la MGF.

Por el Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina, visionaremos la película Flor del Desierto para finalizar con un debate y reflexión. *Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

Actividad dirigida a toda la población.

Sábado 11 de febrero. De 17:30h a 20h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

Hombres por la igualdad: La caja de la masculinidad.

En este taller exploraremos qué mandatos rigen la construcción de la masculinidad a través de esta herramienta que nos ayudará a pensar cómo queremos situarnos como hombres y qué estrategias podemos seguir para fomentar el cambio.

Actividad dirigida a hombres.

Viernes 10 de febrero. De 18:30 a 20h





ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Bailando contigo.

En este taller descubrirás la importancia del movimiento, la conexión con tu cuerpo y te divertirás a través de diferentes ritmos. Tú marcas los pasos, decides los tiempos y exploras tus límites.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero (todos los miércoles hasta marzo). De 18:30 a 20h.

Mindfulness: creando mi oasis.

La atención plena nos sirve para calmar pensamientos y para encontrar tranquilidad en nuestro día a día, además de obtener otros beneficios de los que iremos siendo conscientes con la práctica diaria. En este taller, aprenderemos qué es mindfulness a través de su práctica e iremos creando nuestro propio oasis dentro de un mundo lleno de estímulos externos.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero (todos los martes hasta marzo). De 16:30 a 18h.

Bailando para nosotras.

Espacio en el que nos moveremos juntas perdiendo el miedo y la vergüenza a través de la música y el movimiento, dejándonos sentir emocional y físicamente generando entre nosotras un empoderamiento de ser nosotras mismas.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero (todos los martes hasta marzo). De 18:30 a 20h.

Gimnasia entre vecinas.

Un taller donde realizaremos un mantenimiento de nuestro bienestar mental y físico a través de buenas prácticas con estiramientos y gimnasia para todas.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero (todos los miércoles hasta marzo). De 10:30 a 12h.

¡Date un respiro!: Técnicas de relajación.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, escucharnos y relajarnos. Realizaremos diferentes dinámicas de relajación para poder gestionar nuestra ansiedad y estrés.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero (todos los miércoles hasta marzo). De 16:30 a 18h.





Yoguis en acción

Sábado marañero de estiramientos y posturas iniciales de una práctica de yoga, dónde conoceremos nuestro cuerpo y nuestra mente y pasaremos un rato de descanso y armonía con nosotras mimas.

Actividad dirigida a mujeres.

Sábado 25 de febrero. De 10:30 a 12h

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

El mercado de los saberes II.

Lugar de encuentro para mujeres que quieran intercambiar sus sabidurías y talentos con otras mujeres, donde potenciaremos liderazgo, participación, comunicación y toma de decisión.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 3 y 17 de febrero (actividad quincenal hasta marzo). De 10:30 a 12h.

Atenta-MENTE: Entrenando nuestra memoria y atención.

Nos dedicaremos al autocuidado mental y la estimulación cognitiva trabajando a través de dinámicas y juegos para potenciar la escucha, la coordinación y la atención.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 3, 10 y 24 de febrero. De 12 a 13:30h.

El arte para mi autoestima.

Hablaremos sobre nuestra autoestima y autoconocimiento para facilitar nuestro bien estar emocional y físico a través de dinámicas artísticas tales como la pintura, escritura, música y la fotografía, las cuales nos ayudarán en nuestra transformación.

Actividad dirigida a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero (todos los lunes hasta marzo). De 17 a 18:30h.

Grupo terapéutico: Grupo de mujeres jóvenes.

Espacio dirigido a mujeres de edades comprendidas entre 18 y 30 años que deseen trabajar en su bienestar emocional y relacional. Juntas trabajaremos nuestra autoestima y malestares comunes que nos permita crecer y empoderarnos juntas.

Actividad dirigida a mujeres entre 18 y 30 años.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero (todos los miércoles hasta marzo). De 19 a 20:30h

Grupo cerrado.

Grupo terapéutico.

Grupo de mujeres en el que se realiza terapia grupal con la psicóloga del equipo técnico con el objetivo de mejorar su estado emocional y promover el autocuidado.

Actividad dirigida a mujeres

Lunes 6, 13, 20 y 27 de febrero (todos los lunes hasta marzo). De 19 a 20:30h.

Grupo cerrado.



Hablando con Lucía.

Espacio abierto para mujeres en el que podrás compartir inquietudes, malestares y reflexiones con otras compañeras. Entre todas aportaremos experiencias y aprendizajes que nos nutran y generen nuevas miradas ante nuestras situaciones vitales.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero (todos los jueves hasta marzo). De 16:30 a 18h.

Corporal-mente.

Taller dirigido a mujeres y orientado a fomentar una gestión emocional saludable, a través de la conexión cuerpo-mente. Si te apetece aumentar tu autoestima, manejar tus emociones y alcanzar mayor bienestar, únete a nosotras.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero (todos los jueves hasta marzo). De 18:30 a 20h.

Sembrando mi autocuidado

En este taller plantaremos nuestro cuidado regándolo con mimo para poder desconectar de nuestras rutinas, escucharnos y conocernos a través de técnicas corporales y meditaciones.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero (todos los martes hasta marzo). De 12h a 13:30h

Cuento “Vacío” de Anna Llenas. Comunidades Compasivas.

Taller en colaboración con Comunidades Compasivas (CMSc), con el objetivo de sensibilizar a las personas participantes sobre las diferentes pérdidas que se pueden encontrar y validar los sentimientos que surgen.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 8 de febrero. De 16:30 a 18h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Mi círculo de lectura.

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc. escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero (todos los jueves hasta marzo). De 16:30 a 18h.

La coral del Lucía.

Seguimos con la Coral del Lucía, dónde nos reunimos todas las semanas para seguir practicando con nuestras voces y crear canciones pasando un rato divertido, musical y seguro para todas.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero (todos los jueves hasta junio). De 18:30 a 20h.

Grupo cerrado.





Píldora de arte-terapia. Mis heridas emocionales.

En este taller trabajaremos sobre aquellas experiencias que nos han dañado a lo largo de nuestra vida a través de técnicas artísticas que permitan expresar nuestras emociones.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 24 de febrero. De 18 a 19:30h

EMPODERAMIENTO LABORAL, JURÍDICO Y/O DIGITAL:

Aprendiendo a usar las redes sociales.

¿No sabes usar Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn o Tik-Tok de forma segura? ¡Nosotras te ayudamos! Ven a este taller y aprenderás realizar un buen uso de las redes sociales.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 16 y 23 de febrero. De 12 a 13:30h

La utilización de mi teléfono.

Espacio donde resolveremos cualquier duda sobre tu teléfono móvil, de esta manera, romperemos entre todas, poco a poco la brecha digital.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2 de febrero. De 12 a 13:30h

Me preparo para la entrevista de trabajo

Las entrevistas de trabajo pueden ser un paso definitivo para conseguir el trabajo deseado, por lo que en este taller practicaremos algunos trucos para que sea exitosa y para ir con mucha más seguridad y alcanzar nuestro objetivo.

Actividad dirigida a mujeres.

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

Mi viaje hacia el empleo II.

Seguimos sumergidas en este viaje dónde exploraremos las mejores técnicas para encontrar ese empleo tan deseado. Todos los martes tendremos sesiones dónde aprenderemos habilidades y herramientas para mejorar tu empleabilidad.

Actividad dirigida a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero (todos los martes hasta marzo). De 10:30 a 12h

En-red-adas con el empleo II.

Grupo cerrado donde compartimos algunos TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

Actividad dirigida a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero (todos los jueves hasta marzo). De 10:30 a 12h. Online.

Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.





Tertulias con la abogada.

Espacio de encuentro en el que a través de tertulias sobre diferentes temas jurídicos se resolverán dudas con la asesora legal del Espacio de Igualdad.

Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 3 de febrero. De 16:30 a 18h

Desayunando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

Actividad dirigida a mujeres.

Sábado 4 de febrero. De 10:30 a 12h

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.

MV0 en acción: Prevención y sensibilización de la violencia machista. IES JANE GODALL. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0

- **SESIÓN 4. VIOLENCIA DE GÉNERO Y CONSECUENCIAS LEGALES. Miércoles 1 de febrero. Espacio de Igualdad y Agentes Tutores.**
4ºB 12:35 a 13:30
4ºA 13:30 a 14:25
- **SESIÓN 5. LA MIRADA DEL GRUPO. Miércoles 8 de febrero. Espacio de Igualdad.**
4ºB 12:35 a 13:30
4ºA 13:30 a 14:25

10

Empoderadas: autoestima y límites sanos.

Taller en colaboración con Cruz Roja, dónde trabajaremos el empoderamiento a través de diferentes sesiones de autoestima, trabajando límites, comunicación, autocuidado...

Jueves 2, 9 y 23 de febrero de 10:00 a 12:00

Actividad en colaboración con Cruz Roja.

Ampliando la mirada: Formación en Igualdad de Género y Prevención de Violencia Machista.

Actividad en colaboración con la Unidad Distrital de Colaboración San Blas Canillejas, dónde realizaremos sesiones formativas para concienciar y sensibilizar sobre la igualdad de género y la violencia machista.

Martes 14, 21 y 28 de febrero de 12:00 a 14:00

Actividad formativa en colaboración con la Unidad Distrital de Colaboración San Blas-Canillejas (Asociación La Rueda).



Quererse bien: Por un San Valentín con buenos tratos.

Actividad para alumnado del IES Las Musas.

Lunes 13 de febrero

- 2º ESO A 12:25-13:15
- 2º ESO D 13:20-14:15

Martes 14 de febrero

- 2º ESO C 9:05-10:00
- 2º ESO B 10:05-11:00

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MV0).

Quererse bien II: Por un San Valentín con buenos tratos.

Actividad para alumnado del IES Suanzes.

Jueves 16 de febrero

- 4ºD ESO 11:20-12:15
- 1ºD BACHILLERATO 12:15-13:10

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MV0).

Buenos amores, buenas relaciones: Prevención de la violencia machista en la adolescencia.

11

Actividad para alumnado del ACE San Blas (IES San Blas)

Miércoles 22 de febrero:

- Grupo 1 de 9:30 a 11:00
- Grupo 2 de 11:30 a 13:00

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MV0).

Habilidades comunicativas para sensibilizar en Igualdad de Género.

Actividad para alumnado del Grado Superior de Integración Social del IES San Blas.

Lunes 20 de febrero: 1ºB de 12:30 a 14:30

Lunes 27 de febrero: 1ºA de 10:30 a 12:30

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MV0).

