



PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

“Durante mucho tiempo, la sociedad ha colocado obstáculos ante las mujeres que querían entrar en las ciencias”.

Sally Ride (1951 - 2012) Física y astronauta estadounidense.

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

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: 91 588 39 57

Correo electrónico: lucreciaperez3@madrid.es

Presencialmente: calle Manresa, 1-bis (metro Fuencarral)



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

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

CICLOS DE CINE

Miradas de mujer en el cine

El cine nos ofrece una representación de la realidad, de modo que contribuye a conformar nuestra visión del mundo. En este espacio queremos visibilizar la obra de las mujeres cineastas que nos transmiten su mirada personal construyendo personajes femeninos complejos, protagonistas de las tramas, alejados de lo que la mirada masculina desea. Cada mes os proponemos ver una película juntas y juntos para después debatir sobre la trama, los personajes, etc.

Dirigido a toda la población.

Martes 21 de febrero. De 17 a 20h.



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Laboratorio teatral

Impartido por Mary Carmen Melero.

El teatro es una potente herramienta de concienciación y construcción social. Comenzamos con un nuevo grupo de teatro para mujeres y hombres, un grupo en sintonía con la igualdad. Desde las artes escénicas trabajaremos nuestra forma de comunicarnos, de indagar en nuestras emociones, y en nuestra forma de interactuar con los/las demás. ¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

Dirigido a toda la población.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 17:45 a 19:45h.

Tu espacio de lectura

En "Tú Espacio de lectura" comentaremos diferentes textos escritos por mujeres, disfrutaremos del arte de la lectura en solitario para luego, intercambiar opiniones y debatir sobre historias en común. Vamos a descubrir las mujeres que, durante siglos, se ocultaron bajo la firma de "anónimo" al no serles permitido publicar por el hecho de ser mujeres.

Dirigido a toda la población.

Lunes 6 y 20 de febrero. De 12 a 13:30h.

Día Europeo de la Salud Sexual: ¡Vive tu sexualidad de forma positiva!

Con motivo del 14 de febrero, Día Europeo de la Salud Sexual abrimos este espacio seguro en el que poder aprender, compartir y reflexionar acerca de temas como: el funcionamiento de nuestro cuerpo en las diferentes etapas de nuestra vida, el placer, el deseo, el consentimiento, herramientas para vivir positivamente las relaciones afectivo - sexual, entre otros.

A lo largo de la historia, la salud sexual también se ha visto afectada por las desigualdades de género. Promover herramientas de autoconocimiento y autocuidado contribuye a una mejora de la salud y la ruptura de mitos y estereotipos de género en la sexualidad. ¡El placer es nuestro!

Dirigido a toda la población.

Miércoles 15 de febrero. De 18 a 19:30h.

Visita a la Exposición: "Reinas, diosas y ancestras. Pinturas de Montserrat Anguiano"

Os proponemos visitar esta exposición que se encuentra en el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal. En esta muestra, la artista afro catalana, realiza un recorrido mágico, severo y transversal por los rostros y almas de las afro referentes. A través del retrato y la abstracción nos acerca a estas mujeres relevantes, realizando una denuncia de la opresión del cuerpo negro.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 15 de febrero. De 16 a 17h.



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Defensa personal

Crearemos un espacio de empoderamiento donde conoceremos nuestras propias capacidades y fortalezas a través del deporte de contacto y las artes marciales. Tenemos derecho a sentirnos seguras en el espacio urbano, en nuestras calles. Disfrutaremos de la experiencia en una clase de defensa personal.

Dirigido a mujeres.

Martes 7 y 21 de febrero. De 18 a 19:30h.

Docufórum: “Voces (contra la trata de mujeres)”

Visionaremos “VOCES (contra la trata de mujeres)”, producido por New Atlantis y dirigido por Mabel Lozano, es un documental que huye del amarillismo y los tópicos con los que siempre se trata este tema para centrarse en la denuncia y la sensibilización de lo que ya se denomina la esclavitud del siglo XXI. El documental, es una herramienta de denuncia y de concienciación social para dar a conocer con rigor, claridad y sin morbo la inaceptable existencia de la trata de mujeres con fines de explotación en España a través del testimonio de 12 mujeres.

La cinta habla de todos los actores del fenómeno, desde las víctimas, hasta las redes de crimen organizado, pasando por los intermediarios que se asocian para cometer el delito.

Dirigido a toda la población.

Martes 7 de febrero. De 17:30 a 19:30.

Ciberseguridad

Las nuevas tecnologías han llegado a nuestras vidas y suponen un gran avance, nos facilitan muchas gestiones del día a día, pero, a la vez, han aparecido nuevos delitos vinculados con su uso por lo que debemos hablar de ciberseguridad. Os invitamos a conocer las figuras delictivas y hablaremos de herramientas para protegernos creando un entorno seguro en el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de febrero. De 11 a 12:30.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Activa tu mente

Es imprescindible mantener activo el cerebro. Realizando juegos divertidos entrenaremos la mente sin apenas darnos cuenta. La memoria es la puerta de conexión con el mundo, las demás y nosotras mismas por ello la cuidaremos mientras pasamos un rato ameno y en compañía.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Grupo I: jueves 2 y 16 de febrero. De 12 a 13:30h.

Grupo II: jueves 9 y 23 de febrero de 12 a 13:30h.

Castellano para mujeres migrantes

Nuestra lideresa Loubna Benlemlih, dará clases de castellano para mujeres migrantes del distrito en el Espacio semanalmente. Anímate a conocer a Loubna y a recibir clases de castellano en un ambiente tranquilo y de aprendizaje.

Dirigido a mujeres migrantes.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de febrero. De 12:30 a 13:30h.

Aprende inglés

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller de inglés para mujeres con la lideresa Doris Bautista. Aprende en un espacio amigable y con actividades variadas y entretenidas, *¡come on, let's go!*

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 11 a 12:30h.

Espacio terapéutico. Mi voz interior: en busca de la autoestima perdida

Las mujeres experimentamos una serie de malestares psicológicos derivados en primer lugar de nuestra construcción psicológica como mujeres, dado que esta implica unos modos de ser y actuar adecuados, así como unos roles y expectativas que debemos cumplir.

Estos modos de ser apropiados incluyen nuestra apariencia física, una personalidad centrada en el ser para otros, el cuidado de los demás, un rol en las relaciones de pareja y en la familia, etc. También las experiencias vitales de discriminación, abuso y maltrato van incidiendo en nuestra autoestima que se ve marcada con demasiada frecuencia por la insatisfacción, la culpa y la vergüenza.

En este taller os proponemos trabajar en grupo sobre nuestra imagen y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima y andemos el camino para encontrar esa voz interior propia que haga que nos validemos y queramos como todas merecemos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 9 y 23 de febrero. De 18 a 19:30h.



EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Hasta el Coro

Con la música conseguimos que el mundo suene mejor, por ello abrimos este grupo, para crear juntas el coro del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez. La voz es uno de los instrumentos más potentes y contamos con él, utilicemos nuestras voces como herramienta de transformación para nosotras mismas, porque cantar hace que segreguemos endorfinas, así como potencia la liberación de oxitocina y eso hace que nos sintamos mejor y más felices.

Juntemos nuestras voces, para crear un coro que nos haga sentir en bienestar y que se lo trasmitamos a todas las personas que nos escuchen.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 8 y 22 de febrero. De 11 a 13h.

Manualidades de temporada

¿Quieres relajarte y alejar el estrés? ¿te gustaría aprender a hacer regalos originales y a bajo coste?, ¿te apetece expresarte mientras compartes con otras personas?, no te pierdas entonces nuestras manualidades de temporada.

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 y 24 de febrero. De 17 a 19h.

Escritura creativa: ¡Lo que escribes sí importa!

La escritura creativa se ideó para trascender los límites de la escritura profesional, ya sea de ficción o no. Es un recurso fantástico que invita a la inspiración, fomenta la creatividad y se utiliza para trabajar el bloqueo emocional.

Utiliza esta herramienta tan artística para focalizar en ti, porque lo que escribes sí es importante.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de febrero. De 12 a 13h.

Lecturas compartidas

La lectura despierta la curiosidad y alimenta la imaginación, cada libro nos hace conocer historias y personajes que nos harán viajar, reír, llorar y un sinfín de emociones más.

Anímate a experimentar estas sensaciones en las lecturas compartidas en las que propondremos un libro y luego comentaremos juntas.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 y 28 de febrero. De 18 a 19:30h.

Encuentros Inter-Espaciales al fuego de la literatura: Vínculos afectivos y amorosos entre mujeres

En esta ocasión ampliamos la participación y decidimos sumarnos cinco Espacios de Igualdad a la convocatoria literaria de Encuentros inter-espaciales Al fuego de la literatura.

Nos organizamos para convocar 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 y por supuesto Hermanas Mirabal y Gloria Fuertes, quienes ya lo vienen haciendo desde el año 2020.



En el presente encuentro virtual, nos conoceremos entre los grupos y disfrutaremos compartiendo de la cuidada compilación realizada por las dinamizadoras, alrededor de autoras, que narran desde diferentes lugares los vínculos afectivos y amorosos entre mujeres.

Invitamos a inscribiros, posteriormente a ello recibiréis vía mail la compilación que debe ser leída con anterioridad a la fecha del encuentro. Además, el respectivo zoom para la conexión.

Dirigido a mujeres.

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

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Espacio profesional

Nuestro Espacio Profesional es un encuentro de carácter profesional que busca favorecer el desarrollo integral de las competencias más valoradas en el mercado laboral, así como el conocimiento y la activación de los sistemas y estrategias de búsqueda de empleo.

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación a diferentes temáticas como: mercado laboral, herramientas y canales de búsqueda activa de empleo, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de febrero De 10:30 a 12h.

Búsqueda activa de empleo mediante TIC's

El objetivo de este taller es promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo. Se pondrá a disposición de las participantes tablets en las que podrán aprender y poner en práctica actividades como: envío de candidaturas, registro en aplicaciones de búsqueda de empleo, solicitud del informe de vida laboral, acceso a los servicios públicos de empleo online, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 20 de febrero. De 10:30 a 12h.

Espacio de dudas: Digitalizadas

¿Necesitas ayuda con el móvil? ¿Tienes una tablet y no te terminas de hacer con ella? ¿Quieres aprender a resolver algunas dudas con la tecnología? Para ello hemos creado este espacio en el que de manera individual atenderemos estas dudas y procuraremos darte herramientas para que puedas desenvolverte de forma autónoma.

Dirigido a mujeres.

Solicita cita previa en el 915 883 957 o escribiendo a lucreciaperez3@madrid.es

BIENESTAR FÍSICO

Yoga restaurativo

Impartido por Nines González.

El yoga restaurativo es una práctica basada en las posturas de Hatha yoga que puede ser practicado por cualquier persona sin importar su edad o nivel de experiencia. Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. Es muy efectivo para aliviar la fatiga, el estrés, mitigar los síntomas de la



depresión y la ansiedad, tomar mayor conciencia de la coordinación cuerpo-mente, aumentar la capacidad de concentración y mejorar tanto la capacidad respiratoria como la circulación.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 18 a 19h.

Movimiento expresivo

Impartido por Virginia Pérez.

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza, la voz, la dramatización y la expresión, vamos concienciando y dinamizando los aspectos mecánicos y rígidos de nuestra personalidad que están plasmados en el cuerpo y determinan un modo de estar, pensar, sentir y relacionarnos. De esta manera, liberamos cargas y trabas emocionales que han cristalizado, facilitando abrir nuevos espacios que permitan crear una nueva plástica, abrazando todas nuestras partes para llegar al estado natural del cuerpo, que es la salud.

“Cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el ser”.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 17:30 a 19h.

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.

Haciendo Espacio

El Espacio es nuestro punto de encuentro, nuestro espacio seguro, un sitio de ser y estar, y queremos que nuestro “estar” sea más cómodo y amable, por ello, os proponemos juntarnos y seguir construyendo espacio, ponernos mano a la obra en diferentes proyectos para revitalizar el Centro.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 18 a 19h.

A la fresca, con el ganchillo

Salir a la fresca es una de esas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse. Esta antigua costumbre es un modo de comunicarse y relacionarse con el entorno olvidándose de las preocupaciones diarias, para muchas sigue siendo un momento de reunión entre amigas y/o familiares. Retomamos la costumbre de “salir a la fresca” con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas esta antigua tradición, mientras charlamos aprenderemos técnicas de ganchillo y compartiremos saberes con nuestras vecinas del distrito.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 19 a 20h.



Madrid Violencia 0

Espacio de encuentro dirigido al alumnado del distrito de Fuencarral El Pardo, en el cual se trabajará la sensibilización en igualdad, promoción del buen trato y la visibilización de la violencia machista en el aula, por medio de la participación activa y la reflexión.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido a infancia y juventud de centros educativos del distrito.

Grupo cerrado.

- **I.E.S. San José de Begoña: miércoles 8 de febrero. Jueves 9 de febrero.**
- **I.E.S. La Salle: viernes 10 de febrero. Jueves 16 de febrero. De 10 a 14h.**

Formación a profesionales: Detección y atención a mujeres víctimas de violencia de género

Planteamos un taller formativo en detección y atención a mujeres víctimas de violencia de género para profesionales de recursos públicos y privados del distrito con el objetivo de dotar de las herramientas necesarias para una adecuada detección y actuación en los casos de mujeres en esta situación que puedan ser usuarias de sus servicios. Para recibir información adicional sobre contenidos de la misma, podéis poneros en contacto con nosotras por teléfono o correo electrónico.

Dirigido a entidades.

Miércoles 15 de febrero. De 10 a 13h.

Vía Zoom.

Biblioteca: Una habitación propia

El "Rincón de Lectura: Lucrecia Pérez" es una pequeña biblioteca de préstamo gratuito cuyo objetivo es fomentar el placer por la lectura y poner al alcance de la población del distrito de Fuencarral-El Pardo títulos de autoras y autores comprometidos con la igualdad de entre hombres y mujeres y con la diversidad.

Dirigida a toda la población.

Permanentemente en horario de apertura del Espacio.

Fortaleciendo redes F-EP

Espacio de conexión entre profesionales del distrito para acercar los servicios del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez y promover el trabajo en red.

Dirigido a profesionales

Ponte en contacto con el Espacio.