



PROGRAMACIÓN MARZO 2023

«No soy un pájaro y ninguna red me atrapa. Soy una mujer libre con un espíritu independiente».

Charlotte Brontë (Escritora y novelista inglesa del siglo XIX).

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.

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:

Visita al Archivo Histórico Nacional

Este mes de marzo, retomamos las visitas guiadas con la abogada del Espacio. En esta ocasión, vamos a acudir al Archivo Histórico Nacional, cuya sede actual se encuentra en el complejo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, donde tendremos la oportunidad de conocer sus instalaciones, documentos y actividades que se realizan en el mismo. Es necesario presentar el DNI o NIE en la puerta.

Dirigido a toda la población

Lunes 27 de marzo a las 11h en la Calle Serrano 115 (Metro República Argentina).

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 marzo. A las 18h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Escape room jurídico

Con motivo del Día Internacional de las Mujeres, desde el área jurídica del Espacio de Igualdad, organizamos este taller dinámico centrado en los avances jurídicos que han conseguido las mujeres hasta la actualidad. Siguiendo las pistas de las distintas épocas podremos reconstruir la historia de todas nosotras. ¡Anímate a participar!

Dirigido a toda la población.

Miércoles 22 de marzo. A las 18h.

8M en Red: Quién es quién en los Espacios de Igualdad

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad. Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigida a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. A las 12h.

Memorias al viento

"Al Viento" es un proyecto comunitario de Prácticas Sociales en el Arte desarrollado por la artista Toxic Lesbian en colaboración con la Federación de Asociaciones de Salud Mental madrileña, el grupo de investigación de Historia de la Psiquiatría con el apoyo del CSIC o las activistas en salud mental en primera persona InsPIRADAS, que pretende recuperar las voces de mujeres psiquiatrizadas en los manicomios durante la dictadura española. En esta sesión asistiremos a la presentación a cargo de varias de sus protagonistas.

Dirigido a toda la población.

Jueves 2 de marzo. A las 18:30h.

Herramientas básicas en igualdad y género: formación dirigida a profesionales de la intervención social y la población en general

Formación de 16 horas de duración cuyo objetivo es incorporar la perspectiva de género en nuestra visión de la sociedad. La formación está dirigida a profesionales de la intervención social y a todas aquellas personas con interés en formarse en igualdad y género. La formación se realizará de manera presencial durante dos semanas, en el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal y en el Espacio de Igualdad Gloria Fuertes. Para realizar la inscripción es necesario el compromiso de asistencia a todas las sesiones de la formación.

Dirigido a profesionales de la intervención social y a la población en general.

La formación se realizará en el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal con profesionales de ambos Espacios de Igualdad.

Sesión 1: Socialización de género y diversidad afectivo sexual.

Lunes 13 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 2: Salud y género.

Martes 14 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 3: Introducción a la violencia machista.

Miércoles 15 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 4: Sexualidad y violencia sexual.

Jueves 16 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 5: Violencia de género en pareja y expareja y claves de detección.

Martes 21 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 6: Historia del Pensamiento Feminista.

Miércoles 22 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 7: Feminismo decolonial, interseccionalidad y migraciones.

Jueves 23 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Sesión 8: Metodologías y pedagogías artísticas.

Lunes 27 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

CICLOS DE CINE:

La representación de las mujeres en el cine

¿Qué papel tienen las películas en cómo entendemos lo que es ser mujer? Las películas producen y reproducen la realidad, ¿te animas a venir a desmontarla? Veremos y comentaremos juntas las películas propuestas que podrás encontrar en la Red de Bibliotecas Públicas de Madrid.

Dirigido a toda la población.

Viernes 10, 17, 24 y 31 de marzo. De 18:30 a 20h.

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:

Derechos laborales de las trabajadoras del hogar

¿Cuáles son los derechos de las empleadas del hogar? ¿Cómo deben ser sus vacaciones? ¿Tengo derecho a paro como trabajadora del hogar? ¿Y mi salario? El 30 de marzo es el Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar y en este taller, organizado desde el área laboral y jurídica del Espacio de Igualdad, resolveremos todas estas dudas y conoceremos las novedades de la última reforma del sistema, que mejora las condiciones de trabajo y seguridad social de las trabajadoras del servicio del hogar.

Dirigido a toda la población
Miércoles 29 de marzo. A las 12:15h.

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 marzo. 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.

Dirigido a mujeres.
Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 18:30 a 19:45h.

Salud y género: El dolor que no se ve

Os invitamos a participar en esta jornada en la que debatiremos sobre la salud con perspectiva de género. Porque ser mujer y sufrir dolor crónico supone una lucha constante para que se nos crea, tanto en nuestro entorno más próximo como en el sistema sanitario. Hablaremos de ello y reflexionaremos juntas.

Dirigido a mujeres.
Miércoles 15 de marzo. A las 18h.

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, 16 y 30 de marzo. 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, 24 y 31 de marzo. 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

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo. A las 16:30h.

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, 23 y 30 de marzo. 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 marzo. De 16,30 a 19h.

Desayuno crítico: delitos de odio por motivación racista y xenófoba

En esta ocasión compartiremos con profesionales de ACCEM, participarán de nuestro Desayuno de cuidados y compartirán con nosotras sobre el programa de detección y asistencia a víctimas de incidentes y/o delitos de odio por motivación racista, xenófoba o intolerancia asociada.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3 de marzo. A las 10h.

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 tejaremos redes entre nosotras.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo. 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 marzo. De 17 a 18h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Campaña 8M Gloria Fuertes: Expresa tu Punto de vista

Durante el mes de febrero hemos preparado con las vecinas cadenas de círculos para escribir nuestros puntos de vista, necesidades, logros y luchas de las mujeres en el barrio, desde las diversidades que nos habitan. Colgaremos las cadenas realizadas en el Espacio de Igualdad, en nuestras casas y en nuestra plaza durante la jornada del 8 de Marzo. Te invitamos a las siguientes actividades dentro de la campaña:

Creación y escritura "Mi punto de vista". **Miércoles 1 de marzo. De 10 a 12h.**

Visibilizar necesidades y retrocesos en Vicálvaro. **Viernes 3 de marzo. De 10 a 12h.**

Colgar y expandir los "puntos de vista". **Lunes 6 de marzo. De 11 a 13h.**

Gloria Fuertes en la radio: Día Mundial de la Poesía

Os invitamos a celebrar con nosotras el 21 de marzo, Día Mundial de la Poesía, con nuestra poeta favorita; Gloria Fuertes. Se promoverá un recital oral, que será grabado para emitir en formato de radio. Nos acercaremos a su escritura y sus enseñanzas y nos permitiremos explorar la relación entre la poética y la visibilidad en un medio de comunicación.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo. A las 11h.

Conversando sobre la actualidad en Perú: Poéticas de resistencia

Os invitamos a este conversatorio y recital de poesía de la escritora peruana Hilda Pérez Rodríguez con quien hablaremos sobre la actualidad en Perú, así como de la poesía como herramienta para sanar, reparar y expresar.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 de marzo. A las 17h.

Crear juntas: arte mural

Os proponemos este espacio de creación colectiva para reivindicar de manera creativa plasmado en un mural que compartiremos con las vecinas y vecinos el 8 de marzo. Un espacio dónde, a través de diferentes técnicas, plasmaremos nuestros derechos, reivindicaciones, necesidades y deseos.

Dirigido a mujeres.

Martes 7 de marzo. A las 16h.

Arte y feminismos

Una sesión dónde conoceremos a diferentes artistas y sus obras, artistas que han trabajado reivindicando temas como la maternidad, los cuidados, el cuerpo, la violencia machista... y han

transformado su realidad a través de ello. También crearemos una pequeña obra, porque nosotras también podemos ser artistas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 de marzo. De 10:30 a 12h.

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 9 y 23 de marzo. 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, 23 y 30 de marzo. De 10 a 12h.

Clase abierta taller de teatro especial 8 de Marzo

Tal vez siempre te haya llamado la atención el teatro, pero todavía no te has atrevido a participar de ningún grupo. El taller "El banquete teatral" del Espacio de Igualdad te invita a participar en su clase abierta, para que conozcas al grupo y participes del taller durante una sesión.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo. A las 18h.

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 y 27 de marzo. 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 marzo. 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 marzo. 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 6 de marzo. De 11 a 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

8M en Red: Quién es quién en los Espacios de Igualdad

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad. Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido al grupo de mujeres Renacer

Martes 7 de marzo. De 10 a 12h.

***Actividades enmarcadas en la programación de ENREDADAS (Red por la Igualdad de Género de Vicálvaro) por el 8 de Marzo.**

Jornada comunitaria en la Plaza de las mujeres: Desayuno 8M

Las vecinas de Vicálvaro y la Red por la Igualdad de género en Vicálvaro - ENREDADAS convocan a toda la comunidad al Desayuno 8M con un encuentro mañanero y participativo en la Plaza de las mujeres. Se compartirá acerca de los avances del movimiento feminista y se realizará el reconocimiento a las luchas vecinales de las mujeres en Vicálvaro.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 10 a 14h.

13º Encuentro literario 8 de Marzo: expresarse a través de la escritura y la lectura

La Red por la Igualdad de Género de Vicálvaro – ENREDADAS invitan a las vecinas y vecinos de Vicálvaro a participar en el 13º Encuentro Literario con motivo del día 8 de marzo: Día Internacional de las Mujeres. La fecha límite de entrega es el miércoles 22 de marzo a las 18,00 horas. Está abierto a toda la población de cualquier edad. Puedes consultar la información adicional en el blog: enredadasvicalvaro.blogspot.com, o en el Espacio de Igualdad. La lectura pública se realizará en la Plaza del Madroño.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 29 de marzo. De 17 a 19:30h.