



## PROGRAMACIÓN MARZO 2023

*“Si no puedo bailar, no es mi revolución”*

Emma Goldman

### 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 14 h y de 16 a 20 h. Festivos cierra el centro.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

**Teléfono:** 91 513 38 47

**Correo electrónico:** [nievestorres5@madrid.es](mailto: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.

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.

## 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. Este mes compartiremos el libro: *Mujeres del alma mía* de Isabel Allende.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 7 de marzo de 17:15 a 18:45 h.**



## Especial 8M. Paseamos las calles de Chamartín

Te proponemos recorrer las calles, plazas, jardines de los barrios de Chamartín a descubrir historias, biografías de mujeres que impregnan las calles de nuestro distrito. Solo hace falta un móvil con lector de código QR y ganas de caminar.

¿Vienes a descubrirlas?

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 8 de marzo de 12 a 14h**

## EnRADIAdas: preparamos el 8M

¿Quieres tomar la palabra? ¿Quieres escuchar y ser escuchada? Nuestro podcast ENRADIADAS continúa. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir. Desde una mirada de género este mes grabaremos el programa del 8M. Participa, cada persona tenemos nuestro sentir, enriquece el podcast con el tuyo.

**Dirigido a toda población.**

**Jueves 16 de marzo de 17:45 a 19:45 h.**

## Exposición Leonora Carrington. Revelación en la Fundación Mapfre

La exposición quiere rendir homenaje a esta excelente artista y dar a conocer la riqueza de una obra bien conocida en Estados Unidos y México pero que solo en los últimos años ha comenzado a gozar de mayor relevancia en Europa. Si bien Carrington ha dejado una importante huella en la trayectoria de distintos artistas de origen español, su obra prácticamente no había sido expuesta en nuestro país hasta el momento.

¡Aprovecha esta oportunidad única de ver a Leonora Carrington!

**Dirigido a toda la población**

**Viernes, 24 de marzo de 11:30 a 13h**

**Plazas limitadas. Inscripción previa.**

**Punto de encuentro: Sala Recoletos Paseo Recoletos 23.**

## Escape room: Máquina del tiempo de las mujeres relevantes en la historia

Una máquina del tiempo nos deja en un lugar donde las mujeres sí están en la historia, pero para hacer el recorrido y encontrar la clave de la mirada de género tenemos que ponernos las gafas violetas que será la llave para que las mujeres ocupen el lugar que le corresponde en la historia.



Cada prueba nos lleva a conocer una mujer nueva.  
¿Te sumas a la aventura de descubrirlas?

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 30 de marzo de 17:30 a 19 h.**

### **Colorful breakfast: hablar inglés nunca fue tan fácil y divertido**

Os invitamos a un desayuno en inglés. Será un espacio multicultural y diverso en el que podremos desayunar y charlar sobre igualdad y diversidad. Ven a practicar y mejorar tu inglés en un ambiente distendido y para todas las edades.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 6, 13 y 27 de marzo de 10:15 a 11:30 h.**

### **EXPOSICIÓN: Pintando el alma, sanando mujeres**

En esta exposición se muestran obras con temáticas paisajísticas, que se originan desde la pura expresión artística de las pintoras, donde el arte se hace experiencia y salud, y la pintura se convierte en un lugar seguro. La autoría de las pinturas corresponde al grupo de mujeres participantes en arteterapia de la Mini residencia San Miguel.

**Dirigido a toda la población.**

**La exposición permanecerá en el Espacio de Igualdad durante todo el mes de marzo, en el horario de apertura del espacio: L-V de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 h.**

### **CONVOCATORIAS**

#### **Festejando el 8M cantando por la igualdad**

Este mes celebraremos también el 8M cantando con la coral de Espacio. Ven a pasártelo genial y a cantar con ellas. Porque ¡cantando también construimos igualdad!

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 14 de marzo de 18:45 a 20 h.**



## Chamartín con el 8M

Celebramos en el Espacio de Igualdad el 8M con el tejido comunitario. La mesa de sociosanitaria organiza un encuentro de sensibilización por la Igualdad de género desde las realidades de los diferentes recursos porque el 8M celebramos pero también reivindicamos lo que aún nos queda pendiente por conseguir. Queremos que ninguna mujer se quede atrás en esta conquista. ¡Derechos para TODAS!

**Jueves 9 de marzo de 12 a 14 h.**

**Dirigido a toda la población y a las personas usuarias de los recursos de atención que conforman la Mesa sociosanitaria.**

### ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

## Autodefensa emocional: reivindicando la igualdad

5

Frente a un mundo lleno de desigualdades, como mujeres queremos construirnos tejiendo redes de sororidad y defendiéndonos de la desigualdad y los malestares emocionales que conlleva. En este taller conseguimos poner nuestra voz en el centro respetando nuestros límites, sintiéndonos seguras. Si quieres, trae algo de color morado y celebramos el 8M.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 14 de febrero de 10:30 a 12 h.**

## Vivir con buen trato, detectar la violencia. 8M.

Seguimos creciendo en nuestro empoderamiento: tomando el rumbo de nuestras vidas, construyendo relaciones igualitarias y defendiéndonos de la violencia de género. En el marco del Día Internacional de las mujeres celebraremos nuestra fiesta diciendo no a la desigualdad.

**Dirigido a mujeres del EASC Chamartín, EASC Salamanca y Centro de día Sainz de Baranda.**

**Viernes 24 de marzo de 12 a 13:30 h.**



## Vivir con buen trato, detectar la violencia. 8M.

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Este mes profundizaremos en los logros y avances del 8M. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

**Dirigido a mujeres del CRL Nueva Vida.**

**Viernes 17 de marzo de 10 a 12 h.**

## Violencia en el entorno laboral en el CEPI Chamartín para empleadas de hogar

Con motivo del Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar (30 de marzo) la abogada ofrecerá a las empleadas de hogar del servicio de búsqueda de empleo un espacio de encuentro para detectar la violencia en el entorno laboral, para conocer qué tipos existen y cómo se manifiesta, a qué recursos acudir y sobre el procedimiento judicial en España.

**Empleadas de hogar y cuidados del CEPI Chamartín**

**Lunes 6 de marzo de 10:00 a 11:30 h**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

6

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

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Mujeres participativas: construyendo juntas el *escape room* 8M

Nos juntamos para acabar de dar forma al *escape room* que desarrollaremos el día 30 de marzo. Acabaremos de perfilar las ideas, los materiales y sobre todo, compartiremos las ganas de estar diseñando y elaborado una actividad para todo el centro para celebrar el 8M. Tomémonos el tiempo de pensar y disfrutar juntas de crear, para celebrar y reivindicar.

**Dirigido a mujeres.**

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



## Mujeres en tránsito

Nos juntamos para organizar nuestra próxima salida. ¡Ya sabemos a dónde iremos! ¿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 23 de marzo 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 6, 13 y 27 de marzo. Grupo I de 12 a 13 y Grupo II de 13 a 14 h.**

### Yoga, para reequilibrarnos

El Yoga Sensible al Trauma incorpora yoga, movimiento consciente, mindfulness y respiración para equilibrar el sistema nervioso de las personas que han sufrido trauma y cuyo sistema nervioso está desregulado. El objetivo es proporcionar oportunidades para que, a través del yoga como complemento terapéutico, las personas vuelvan a habitar sus cuerpos con paz y, en consecuencia, puedan tomar consciencia de sus necesidades y tomen decisiones que redunden en su bienestar. Si no has sufrido trauma pero deseas reequilibrar tu sistema nervioso, también eres bienvenida. Lo realizaremos a través de una colaboración en una investigación de la Universidad de Comillas. Se trata de un ciclo de seis sesiones.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 6 y 13 de marzo de 19 a 19:50 h.**

### Volver al cuerpo: taller de danza y expresión corporal

El objetivo del taller es conectar con el disfrute del BAILAR. Para ello nos encargaremos de explorar las posibilidades expresivas y creativas de cada una reconectando con el cuerpo, el juego y el encuentro con otras. El movimiento en sí mismo es salud y en el día a día solemos disminuir



progresivamente nuestro campo. Percibamos el cuerpo, despleguemos su movimiento, juguemos con diferentes ritmos y simplemente dancedmos. La danza nos expande y nos une. Volver a disfrutar de ella tiene beneficios tanto para nuestro cuerpo como para nuestro ánimo, promueve la autovaloración y el disfrute cotidiano. Utilizaremos herramientas tomadas de la expresión corporal, la sensopercepción, la improvisación en danza y el teatro. No te lo pierdas.

Imparte Eliana Caporalini.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 23 de marzo de 12:15 a 13:45 h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Coral por la igualdad: cantemos

¿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 7 de marzo de 18:45 a 20 h.**

### Artesanía: crea y disfruta

Las artesanas son un grupo de mujeres donde puedes compartir y charlar desde un lugar seguro. Trae tu creatividad para hacer manualidades propias y crearás en compañía.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 17 y 31 de marzo de 18 a 19:30h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL

### 8M EN RED: QUIÉN ES QUIÉN EN LOS ESPACIOS DE IGUALDAD.

#### Taller de *Smartphone*: rompiendo brechas

Nieves Torres, María Zambrano, Clara Campoamor, Dulce Chacón, Berta Cáceres...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 diseñada por la Red de Espacios de Igualdad.

**Dirigido a mujeres del taller de Smartphone.**

**Martes 7 de marzo de 12 a 13:30 h.**





## 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. Este mes de febrero continuamos profundizando en las herramientas que nos ofrecen el móvil. Poco a poco, venceremos juntas los miedos virtuales.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Martes 7, 21 y 28 de marzo de 12 a 13:30 h.**

## Tertulia con mi abogada

Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos. Este mes la abogada nos explicará el procedimiento penal de menores de edad. Mis derechos son derechos de todas ¡no te lo pierdas!

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 16 de marzo de 12 a 13:30 h.**

## TRABAJO COMUNITARIO

9

**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

Seguimos creciendo en nuestro empoderamiento: tomando el rumbo de nuestras vidas, construyendo relaciones igualitarias y defendiéndonos de la violencia de género. En el marco del Día Internacional de las mujeres celebraremos nuestra fiesta diciendo no a la desigualdad.

**Dirigido a mujeres de la Clínica San Miguel.**

**Jueves 16 de marzo de 10 a 11:30 h.**



## Conversaciones y encuentros

¿Quieres participar en un espacio transcultural y conversar con otras personas? Te invitamos a este rico espacio de conversación para ayudar a personas refugiadas por motivos de género a aprender nuestro idioma. Seguro que este encuentro no te dejará indiferente: ellas aprenderán y tú también.

**Dirigido a la población general. En colaboración con ONG Rescate.**

**Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero de 11:30 a 13 h.**

## Chicos por la igualdad. 8M, en el marco del Proyecto MV0.

En colaboración con el Servicio de Apoyo socioeducativo de Servicios Sociales de Chamartín, vamos a analizar a través de las canciones urbanas la construcción de las masculinidades y proponemos en este taller romper con la jaula de la virilidad para que construyan relaciones genuinas y de buen trato.

**Dirigido a adolescentes del Servicio de apoyo socioeducativo de Servicios Sociales de Chamartín**

**Viernes 10 de marzo 17:45 a 18:45h**

## Smartphone: rompiendo la brecha digital en la AA VV Valle Inclán

10

Seguimos trabajando con las entidades del distrito, acercando el Espacio de Igualdad a los barrios de Chamartín; en esta ocasión nos desplazamos a la Asociación Vecinal Valle Inclán. Si quieres ganar más autonomía en el uso de tu Smartphone, te puedes unir al grupo. En este taller desafiamos a la brecha digital y aprendemos a utilizar nuestro *smartphone* de una manera sencilla y básica para sacarle partido. Poco a poco, venceremos juntas los miedos virtuales. Durante los meses de marzo y abril, aprendemos a sacar partido a nuestro móvil y a usar el WhatsApp.

**Dirigido a toda las personas socias de la AVV Valle Inclán**

**Miércoles 15 de marzo 11 a 12:30h, 22 de marzo 10 a 11:30h y 29 de marzo 11 a 12:30 h.**

## Taller de duelo, con Comunidades Compasivas

Si has vivido una pérdida de un ser querido hace más de tres meses y menos de tres años, te invitamos a que atraveses el duelo y lo vivas acompañada. A través de 10 sesiones semanales, irás viviendo el duelo de la pérdida. En grupo compartimos el dolor y lo convertimos para poder vivir.

**Dirigido a toda la población. Se valorará pertinencia en entrevista con la psicóloga del Comunidades Compasivas y del Espacio de Igualdad.**

**Miércoles 22 de marzo de 10 a 12 h.**



## Un día cualquiera, con el PIC en el Claret, en el marco del Proyecto MV0.

Vamos a recorrer un día cualquiera en la vida de cinco personajes donde tendrán que enfrentarse a decisiones y contradicciones en un mundo donde aún persisten discriminaciones por su identidad, sus orígenes, su religión o su género. ¡Celebramos el 8M en el Claret!

**Viernes 10 de marzo de 9 a 13:30 h.**

**Dirigido a alumnado del Claret.**

## 8M Quién es quién y Rosco por la Igualdad con el Colegio Claret, en el marco del Proyecto MV0.

Nieves Torres, María Zambrano, Clara Campoamor, Dulce Chacón, Berta Cáceres...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 diseñada por la Red de Espacios de Igualdad.

También jugaremos al *Pasapalabra*, con el Rosco de la Igualdad. Una mañana muy interesante en el marzo del 8M y de la Jornada de Derechos Humanos del Colegio Claret.

**Viernes 10 de marzo de 10 a 12:30 h.**

**Dirigido al alumnado de 3º ESO del Colegio Claret.**

11

## 8M en todo el distrito: también con la adolescencia, en el marco del Proyecto MV0.

Por motivo del 8M llevaremos la igualdad a los entornos escolares. Celebraremos todo el camino recorrido y nos uniremos por lo que aún nos queda por recorrer. La comunidad educativa también se implica en este proceso y a través del grupo PIC y en su compañía desarrollaremos esta actividad.

**Jueves 2 de marzo a las 11:30 h, en IES Santamarca.**

**Miércoles 15 de marzo a las 10:30 h, en Colegio Corazón Inmaculado.**

**Miércoles 22 de marzo a las 11 h, en Fundación Santamarca.**

**Jueves 23 de marzo a las 10:30, en IES Ramiro de Maeztu.**

**Viernes 24 de marzo a las 10:45 h, en el Colegio San Ramón y San Antonio.**