



## Programación de febrero 2019

*"Todas las desgracias del mundo provienen del olvido y el desprecio que hasta hoy se ha hecho de los derechos naturales e imprescriptibles del ser mujer."*

Flora Tristán (1803-1844), escritora, pensadora socialista y feminista (una de las grandes fundadoras del feminismo de la tercera ola).

### ESCUELA DE EMPODERAMIENTO<sup>1</sup>

#### AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL II): LAS HERRAMIENTAS

Poner en práctica los cambios y modificar la actitud para pasar a ser una mujer segura, libre e independiente está penalizado por la sociedad desigualitaria y es lo que más cuesta en el día a día. El entrenamiento en reestructuración cognitiva (control de pensamiento negativo e irracional) y la comunicación asertiva son dos herramientas imprescindibles para reforzar el proceso de empoderamiento que las mujeres necesitamos.

Miércoles 6, 13, 20 y 27 de febrero  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

#### SINVERGÜENZAS

Laboratorio de investigación y creación teatral

En este laboratorio escénico exploraremos nuevos relatos e identidades, pondremos en escena la vida de mujeres olvidadas y denunciaremos el machismo.

Aprenderemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance.

Nos acercaremos y pondremos en escena textos de dramaturgas. Nos dejaremos inspirar por otras disciplinas artísticas, como la fotografía, la pintura, la poesía, el cine y por el trabajo de otros colectivos artísticos.

Miércoles 6, 13, 20 y 27 de febrero  
Horario: de 17.00 a 19.00 horas

1

#### CAMINO HACIA LA MADUREZ TALLER DE GESTIÓN DE EMOCIONES Y COMUNICACIÓN

En este taller para mujeres mayores de 60 años aprenderemos a manejar las emociones, desbloquearlas y "sanarlas" para conseguir un espacio propio en libertad.

Contenidos:

- ¿Qué son los mapas emocionales?
- ¿Por qué actuó así?
- Habilidades para la gestión emocional.
- La comunicación efectiva.

Jueves 7, 14, 21 y 28 de febrero  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

<sup>1</sup> Actividades dirigidas a mujeres. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad.

## LAS TRAMPAS DEL AMOR

---

«El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse... ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal». Simone de Beauvoir.

En este taller donde se combinará teoría y práctica vivencial, reflexionaremos sobre:

- Los **mitos del amor romántico** y su reproducción cultural.
- ¿Qué es el **amor saludable**?
- ¿Cómo establecer **relaciones más igualitarias**?

Jueves 7, 14, 21 y 28 de febrero  
Horario: 17.30 a 19.30 horas

## HORMONAS...EL MUNDO Y YO

---

La información es poder. Y, en este caso, nos va a servir para darnos cuenta de que no estamos locas, de que las glándulas y las hormonas existen en los 2 sexos, de que los ciclos hormonales no sólo tienen que ver con lo reproductivo.

### Contenido:

- Glándulas y hormonas: otros puntos de vista son posibles
- Ciclos hormonales: más allá del fin reproductivo
- Menopausia: estilo de vida (nutrición y ejercicio).

Facilita: Nekane Rius Buitrago

Viernes 8 y 15 de febrero  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## YO, MI, ME, CONMIGO. CÓMO DISFRUTARME MÁS CONTIGO Y SIN TI.

---

En este taller veremos cómo facilitar el disfrute a través del autoconocimiento corporal. Se explorarán diversas técnicas amoratorias desde la propia sabiduría grupal, en la que las participantes explorarán sus propios recursos de disfrute y se propondrán técnicas que pueden ampliar el placer consigo mismas y/o con otras personas.

También se trabajará sobre la importancia del sano egoísmo para facilitar el disfrute propio.

Facilita: Mónica Quesada

Viernes 15 y lunes 18 de febrero  
Horario: de 10.00 a 13.00 horas

## RELACIONES DE PAREJA: ENREDARSE Y DESENREDARSE

---

¿En qué consiste la vida en pareja? ¿Qué derechos y obligaciones existen dentro de la pareja?

¿Me conviene matrimonio o pareja de hecho? ¿Y si tengo hijos? ¿Y si no tengo hijos?

¿Qué ocurre si nos separamos? ¿Qué derechos y obligaciones existen después de la vida en pareja?

Lunes 18 y 25 de febrero  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## CREATIVIDAD + ACCIÓN 8M

---

Usaremos toda nuestra creatividad para elaborar **PANCARTAS, LEMAS, CANCIONES, CHAPAS, ACCIONES, CAMPAÑAS POR REDES.**

En este primer encuentro **nos organizaremos en grupos de trabajo** para confeccionar materiales y acciones de difusión y movilización con el objetivo de:

- **Informar y visibilizar la huelga** de aquí al 8 de marzo.
- Manifestarnos creativamente el **8M**

Martes 19 de febrero

Horario: de 17.00 a 20.00 horas

## ESCUELA DE EQUIDAD<sup>2</sup>

regentAs, presidentAs, asistentAs. ¿QUÉ HACER CON LA HUELLA DEL MACHISMO EN EL LENGUAJE?

Teniendo en cuenta que la memoria, tanto individual como colectiva se construye con lenguaje, en este taller reflexionaremos sobre lenguaje, uso y autoridad reivindicando la figura de María Moliner.

- ¿Es sexista el propio lenguaje? ¿O sólo es sexista su uso? ¿Qué es lo lingüísticamente correcto? ¿Quién tiene autoridad para decidirlo?
- ¿Cómo actuar ante la huella del machismo en el lenguaje? ¿Es necesario el lenguaje inclusivo? ¿Qué implicaciones tienen sus distintas opciones? ¿Qué hacer respecto a las obras culturales que presentan esa huella de machismo?

Facilita: Celia Marqués Amorós

Viernes 8 y 15 de febrero

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

<sup>2</sup> Actividades dirigidas a la población en general. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

RUTA URBANA "MEMORIAS DE LA GUERRA".  
Las mujeres durante la guerra Civil

**Recorreremos Madrid** en busca de las huellas de la guerra, y leeremos testimonios de mujeres que nos ayudarán a comprender qué significa este periodo en nuestra **memoria colectiva**.

Ven a conocer la **historia de las mujeres** que vivieron la guerra Civil: en el frente, en la retaguardia, las fábricas, los hospitales.

Lunes 11 de febrero

Horario: 10.30 horas

Lugar de encuentro: Plaza de España, en la fuente del Agua

CLARA EN LA ONDA. ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE RADIO EN DIRECTO SOBRE EL 8 DE MARZO

Contaremos con la participación de dos activistas del **8M**: **Haizea Miguela Álvarez** de la Comisión 8 de marzo de Madrid, **Constanza Cisneros Sánchez**, del Observatorio de Derechos en Empleo de hogar y de cuidados Jeanneth Beltrán y **Ángeles Díaz Canal** de la comisión de vivienda.

- Conoceremos los **motivos de la huelga del 8 de marzo**, cuáles son sus orígenes y precursoras.
- Conoceremos **cómo participar y apoyar en la preparación de la huelga del 8 de Marzo**, organización de las diferentes comisiones (comunicación, difusión, acciones).

Facilita: OMC Radio

Lunes 11 de febrero

Horario: 17.30 a 19.30

### CUENTA CUENTOS VALIENTE VALENTINA

Este cuento perteneciente a la colección “Un cuento propio” de Pandora Mirabilia está basado en **la historia de la primera mujer astronauta, Valentina Tereshkova.**

Ven con nosotras a conocer esta fascinante historia, a **jugar y a cantar las canciones** de este cuento que nos acerca a las ciencias.

Para niños y niñas de 5 a 11 años.

Facilita: Pandora Mirabilia

Miércoles 20 de febrero

Horario: 17.00 a 18.30

### CLUB DE LECTURA

Nos reunimos una vez al mes para comentar e intercambiar opiniones sobre un libro o artículo que habremos leído previamente. Disfrutaremos de la lectura enriqueciéndonos con las aportaciones de las demás.

Viernes 22 de febrero

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

### **OTROS SERVICIOS:**

#### **ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS**

- ➔ Asesoría jurídica
- ➔ Apoyo psicológico
- ➔ Acompañamiento para el desarrollo profesional
- ➔ Servicio de Prevención de violencia de género

Pide cita previa en el teléfono del Espacio o a través de Línea Madrid (en el 010 o Internet: [www.madrid.es/citaprevia](http://www.madrid.es/citaprevia)).