



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

EL PODER DE LAS DECISIONES

“Empoderamiento es la expansión de la habilidad de las personas para hacer elecciones vitales estratégicas, en contextos donde tal habilidad les había sido negada previamente”.

Naila Kabeer, economista feminista.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa la programación del cuatrimestre bajo la temática “El poder de las decisiones”.

A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades gratuitas dirigidas a toda la ciudadanía. Es necesario inscripción.

NOCHE DE LOS LIBROS: «Poetas con poetas, porque ellas también existieron»

Para celebrar la Noche de los Libros y visibilizar a las mujeres escritoras, cuyo día también se conmemora en el mes de octubre, hemos invitado a dos poetas, Quid pro Quo y Artemisa Semedo, para compartir con ellas sus propios poemas y los de otras escritoras seleccionados por ellas.

Viernes 1 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.00 horas

Modalidad: presencial.

Lugar: Salón de actos Centro Cultural Santa Petronila

Reserva de entradas gratuitas: 91 710 97 13

III^{as} JORNADAS DE TEATRO Y FEMINISMOS: AUTORAS

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor colaboran con el Instituto de Investigaciones Feministas, la Dirección General del Libro y Fomento de Lectura y la escuela de escritoras Las Hedonistas para poner en marcha las III^{as} Jornadas de Teatro y Feminismos, en esta ocasión dedicadas a las autoras.

¿Qué marca el comienzo de un texto? ¿Cómo es el proceso de escritura de una novela? ¿Y de una obra de teatro? ¿Y su lectura? ¿Sobre qué escriben nuestras autoras contemporáneas; qué cosas les preocupan? ¿Y a quién leen? ¿Qué lenguajes emplean? ¿Existe a día de hoy una literatura feminista?



AUTORAS es un ciclo de actividades en torno a la lectura, que pone la mirada sobre las voces de nuestras autoras, reivindicando su rol dentro de la literatura y el teatro contemporáneos.

Entrada gratuita previa inscripción en el Espacio de Igualdad Juana Doña, teléfono 91 588 17 18 o mail juanadona1@madrid.es

Jueves 7 de octubre, 18.00 a 20.30 horas

Mesa Redonda "Nuestras autoras leen", con Eva Redondo y Maialen Diaz

Lugar: Centro Dotacional Integrado Arganzuela

Jueves 14 de octubre, 18.00 a 20.30 horas

Montaje *Hilanderas de cuentos*, de Silvina Rodríguez y Andrea Ortúzar

Lugar: Centro Dotacional Integrado Arganzuela

Jueves 21 de octubre, 18.00 a 20.30 horas

Montaje ¡Cuidado!, de María Reina

Lugar: Auditorio Centro Cultural Casa del Reloj

Jueves 28 de octubre, 18.00 a 20.30 horas

Mesa Redonda "Nuestras autoras leen", con Asun Bernárdez y María Velasco

Lugar: Auditorio Centro Cultural Casa del Reloj

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 del grupo.

Viernes 8 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

«LIBERTAD Y CUIDADO EN NUESTRAS RELACIONES». Taller de *Danza Contact Improvisación*

En este taller exploraremos la libertad compartida, indagando en los límites, el conflicto y centrándonos en el cuidado mutuo y la presencia dentro del vínculo.

Lo haremos a través de la *Danza Contact Improvisación*, potenciando la escucha, el juego, la improvisación y la creatividad al movernos y relacionarnos, tratando de salir de

patrones, roles y automatismos preestablecidos.

La intención es crear un espacio seguro donde saborear la danza e incorporar formas de relación horizontales y respetuosas, apreciando la diversidad y la singularidad de cada cuerpo en particular para inspirarnos recíprocamente.

Facilita: Carmen Alcalde

Viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre

Horario: de 11.30 a 13.30 horas

Modalidad: presencial

«ESCRITORAS EN EL MADRID DE LAS LETRAS: ELLAS TAMBIÉN EXISTIERON». Conmemoración del Día de las Escritoras

Visita guiada por el Madrid de las Letras, descubriendo la ciudad desde otra mirada: ¿cómo vivieron las escritoras más famosas y las completamente olvidadas?

Hablaremos de las escritoras del barrio de Las Letras desde el s. XVI hasta el s. XX (María de Zayas, Marcela de San Félix, Elena Fortún, Luisa Carnes), y leeremos fragmentos de sus obras, dándoles voz en nuestro paseo.

Miércoles 13 de octubre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad: presencial

Lugar de encuentro: Estatua Federico García Lorca en la plaza de Santa Ana.

IVª EDICIÓN DEL CURSO COORDENADAS FEMINISTAS

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la IVª edición del Curso *Coordenadas Feministas*, cuyo objetivo es formar en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

El módulo de octubre, **VINDICACIONES FEMINISTAS**, sitúa en varios frentes y latitudes la historia del movimiento feminista respondiendo a preguntas tales como ¿quién es su sujeto político?, ¿quiénes son las voces

autorizadas en cada momento histórico y contexto?, ¿qué reclaman?

- Una historia del Movimiento feminista: demandas y propuestas: **Alicia Rius Buitrago**.
- Ecofeminismo y claves para la sostenibilidad de la vida: **Yayo Herrero**.
- Las otras en el feminismo: saberes, denuncias y propuestas desde los márgenes: **Esther (Mayoko) Ortega**.
- Taller: Herstory, una historia de los feminismos. Rescatando mujeres olvidadas

Jueves 14, martes 19 y jueves 21 y 28 de octubre.
Horario: de 17.00 a 19.30 horas
Modalidad: *online*

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades gratuitas dirigidas a mujeres en toda su diversidad. Es necesario inscripción.

TEATRO POR LA IGUALDAD

Laboratorio de investigación y creación escénica *Sinvergüenzas*

En el grupo de teatro *Sinvergüenzas* necesitamos nuevas incorporaciones. Juntas exploramos nuevos relatos e identidades, rescatamos la vida de mujeres olvidadas y denunciemos el machismo a través del arte.

Aprendemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance. Nos acercamos a textos de dramaturgas, escribimos nuestros propios textos y los ponemos en escena.

Miércoles 6, 13, 20 y 27 de octubre
Horario: de 16.30 a 18.45 horas
Modalidad: presencial

«MIS MEMORIAS» Narrar la propia historia a través de la fotografía y el collage

En este taller confeccionamos un álbum con nuestras memorias para, posteriormente, realizar una exposición con los trabajos artísticos personales.

Construiremos nuestro árbol genealógico. Ilustraremos, a través de la fotografía y el collage, nuestra trayectoria de vida en grandes capítulos. Lo acompañaremos de textos donde narramos nuestra historia, destacando los aprendizajes. Finalmente, prepararemos la presentación artística de los trabajos resultantes.

Jueves 14, 21, 28 de octubre, 4, 11, 18 y 25 de noviembre
Horario: de 10.30 a 13.00 horas
Modalidad: presencial

EL PODER DE LAS DECISIONES (I): gestión emocional y capacidad de elección

¿Te has dejado llevar por las emociones cuando has tenido que elegir?

¿Quieres aprender a gestionar tus emociones para resolver problemas y cumplir tus objetivos?

Socializadas a través de los estereotipos de género como personas inseguras y emocionales, las mujeres nos enfrentamos con algunas dificultades relacionadas con la influencia de las emociones en los procesos de toma de decisiones.

Elegir es fundamental para reforzar nuestros procesos de crecimiento personal.

Jueves 14 y 21 de octubre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas
Modalidad: *online*

APRENDE A CONTROLAR TU BICI

En este taller desarrollarás habilidades básicas de circulación en un entorno seguro. Aprenderás a moverte en bici por la ciudad y a conocer las normas de circulación y obligaciones que exige la ley de circulación. Comenzarás a generar habilidades para usar tu bici como medio de transporte.

Trae bici propia, ropa cómoda adecuada, protección solar y agua.

Facilita: Isis Mas y Cristina Castañeda

Viernes 15 y 22 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: presencial

AULA DIGITAL HEDY LAMARR

¿Quieres hacer talleres *online* del Espacio, pero no sabes utilizar ZOOM? ¿Necesitas orientación para buscar trabajo por Internet? ¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo?

Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

Viernes 15 de 17.30 a 19.30 horas o martes 26 de 11.30 a 13.30 horas

Modalidad: presencial

CREANDO COMUNIDAD, PREVENIMOS LA SOLEDAD

Hablamos de soledad no deseada cuando esta situación no se escoge, sino que se impone a pesar de nuestra voluntad y, además, perdura en el tiempo, pudiendo afectar a nuestro bienestar y estado de salud.

El taller propone un espacio de encuentro interpersonal, sensibilización y reflexión sobre la soledad no deseada donde conocer y compartir bienestares, y todo lo que el distrito puede ofrecernos. Construye con nosotras la "Flor de la compañía".

Facilita: Servicio Vínculos. Proyecto de Soledad No Deseada. Madrid-Salud.

Lunes 18 y 25 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

CÓMO COMUNICAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES EN LA ENTREVISTA DE TRABAJO

«¿Cuál es tu principal debilidad?».

Si alguna vez has sufrido esta pregunta en una entrevista de trabajo y no supiste cómo responder, apúntate a este taller en el que aprenderemos a reconocer tanto nuestras debilidades como nuestras fortalezas y nos entrenaremos en cómo expresarlas en las entrevistas de trabajo.

El conocimiento de una misma es esencial a la hora de buscar y encontrar trabajo y es una de las habilidades más demandadas en las empresas.

Martes 19 y 26 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: *online*

CÓMO HACER GESTIONES ADMINISTRATIVAS POR INTERNET

Aprenderemos a hacer diferentes trámites con la administración (solicitar información, prestaciones, ayudas, comunicar cambio de circunstancias en nuestra situación económica, laboral y familiar, reclamaciones), a través de diferentes herramientas tecnológicas.

¿Qué es la Cl@ve PIN? ¿Y la Cl@ve Permanente? ¿Para qué se utiliza? ¿Cómo la consigo? ¿Y el certificado digital?

Miércoles 20 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL II): LAS HERRAMIENTAS

Identificaremos nuestro diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando nuestros pensamientos irracionales y negativos para reforzar nuestra autoestima.

Nos entrenaremos en comunicación asertiva, que promueve una habilidad estrechamente ligada al respeto por una misma y por otras personas.

Jueves 21, 28 de octubre y 4 y 11 de noviembre
Horario: de 10.30 a 12.30 horas
Modalidad: *online*

EMPODERAMIENTO SEXUAL (I): nuestros cuerpos, placeres y deseos

¡Nuestros cuerpos, nuestras vidas!

Crecemos y nos relacionamos en un mundo que nos deja muy poco espacio a las mujeres para explorar nuestros cuerpos, nuestras curiosidades y deseos, y en el que la sexualidad y nuestras vivencias siguen tratándose con una carga negativa.

En este ciclo vamos a acercarnos a nuestra sexualidad como una dimensión fundamental de cada persona, desde cómo son nuestros cuerpos en sus diversidades y procesos, al placer como motivación, la negociación de la intimidad, los malestares de género y el empoderamiento a través de la exploración y el disfrute.

Facilita: Roma de las Heras Gómez

Viernes 22 y 29 de octubre
Horario de 17.30 a 19.30 horas
Modalidad: presencial

CICLO DE TALLERES SOBRE EDUCACIÓN FINANCIERA

Estos talleres de educación financiera te aclararán conceptos y te aportarán herramientas para defender tus derechos económicos.

En el **primero**, aprenderás conceptos de la operativa diaria (cuentas, tarjetas, comisiones, *bizum*, créditos rápidos); sobre la inflación, el euríbor, TAE y sobre cómo evitar los fraudes por Internet.

En el **segundo**, aprenderás a planificar tus finanzas personales (presupuesto familiar, ingresos y gastos, plan de reunificación de deudas) y a saber cómo defender tus derechos (¿dónde dirigirse y cómo es el proceso?). Además, te informaremos sobre la última normativa entrada en vigor en julio de 2021 (pagos en efectivo y PSD2).

Aunque te puedes apuntar a cualquiera de los dos indistintamente, te aconsejamos hacer los dos.

Facilita: Economistas Sin Fronteras

Lunes 25 y miércoles 27 de octubre
Horario: 10.30 a 12.00 horas
Modalidad: *online*

«SI NO TE GUSTA, BÁILALO» Taller de arteterapia y movimiento

5

Taller donde trabajaremos, a través del cuerpo y del arte, nuestras fortalezas y debilidades, pudiendo hacer de estas últimas auténticas cualidades. Podernos mirar con amor y, en vez de quedarnos en la queja, transformar lo que no nos gusta en algo mejor es el primer paso para una sana autoestima y un mayor bienestar personal.

Martes 26 de octubre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas
Modalidad: *online*

CÓMO TRAMITAR LA NACIONALIDAD

Nos centraremos en las gestiones administrativas sobre la nacionalidad: presentación de solicitud con o sin representación; documentos y requisitos necesarios según tu caso. Se resolverán las cuestiones que tienen que ver con tu situación de residencia.

Miércoles 27 de octubre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas
Modalidad: *online*

PREPARA TU JUBILACIÓN

Este taller te puede interesar si quieres conocer las circunstancias particulares de las mujeres en edad de jubilación.

Recibirás información sobre pensiones de jubilación, de viudedad y otras prestaciones relacionadas con la ley de dependencia. Y te informaremos sobre ayudas sociales específicas de la tercera edad.

Jueves 28 de octubre
Horario: de 17.30 a 19.30
Modalidad: presencial

REPARA TU BICI. Taller de mecánica para bicicletas

En este taller tendrás un contacto más consciente e íntimo con tu bicicleta, aprenderás a escucharla, a entender cada una de sus partes y desarrollarás habilidades para reparar lo básico. Sólo tienes que traer tu bici para ponerla a punto y conocerla.

Facilita: Isis Mas y Cristina Castañeda

Viernes 29 de octubre y 5 de noviembre
Horario: de 10.30 a 12.30 horas
Modalidad: presencial.

TEJEDORAS URBANAS. Grupo de ganchillo revolucionario (Yarn bombing)

El Yarn bombing o bombardeo de hilo es un tipo de arte callejero que emplea la técnica del ganchillo/crochet.

Queremos llenar de colores nuestro barrio y para ello hacemos una convocatoria a toda aquella que quiera participar, conozca o no la técnica, para crear un grupo que se reúna regularmente para tejer y decorar nuestras calles y plazas.

Llamadnos y os informamos del primer encuentro.

Fecha: a concretar
Horario: a concretar
Modalidad: presencial

TRABAJO COMUNITARIO EN RED Y COLABORACIONES CON ENTIDADES Y GRUPOS DE MUJERES DEL DISTRITO

Participamos en actividades y redes del distrito. Si eres una entidad, recurso o grupo informal de personas y necesitas realizar actividades de empoderamiento para mujeres, de sensibilización sobre igualdad para la ciudadanía o de prevención de violencia de género, no dudes en ponerte en contacto con nosotras para poder ofrecerte un paquete a la medida de tus necesidades, tanto para la población con la que trabajas como para el equipo técnico.

AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL I): LAS BASES

Durante 2021 seguimos colaborando con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social. Trabajaremos herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo.

En octubre dedicaremos el taller a adquirir nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y con otras personas y se abordará el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoafirmación y la asunción de responsabilidades.

Talleres de Buen Trato y prevención de violencia de género.

Esta actividad se oferta al alumnado de 4º de la ESO del Instituto El Espinillo de Villaverde. Se realizarán durante el mes de octubre y de noviembre, diferentes talleres para sensibilizar sobre la necesidad de entablar relaciones de buen trato y para identificar las violencias machistas en su cotidianidad.

BUZONES VIOLETAS. Píldoras de sensibilización a entidades y recursos

En el mes de octubre continuamos con el proyecto de los Buzones Violetas, que ha comenzado en el mes de julio, instalándose 5 buzones fijos en diferentes puntos del distrito

6

de Villaverde, y otros 5 buzones itinerantes que se intercambiarán entre los recursos del distrito cada 15 días.

Se ofrecen píldoras formativas de sensibilización sobre discriminaciones de género y de violencia contra las mujeres, de 2 a 4 horas de duración, así como materiales de apoyo para profesionales.

INDICADORES DE GÉNERO: EN LA ELABORACIÓN DE PROYECTOS Y EN LA EVALUACIÓN

Formación específica en indicadores de género, tanto en la formulación de los proyectos, como en su evaluación.

Esta formación se lleva a cabo para responder a la demanda formulada por diversos recursos del distrito, tanto los integrados en la Plataforma de Género, como los que participan en diversos proyectos comunitarios.

PROYECTO COMUNITARIO: “PLANTAFORMA EN GÉNERO DE VILLAVERDE”

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales, aplicando en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo. Aquí puedes escucharnos:

www.ivoox.com/plantafirma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3_rf_50225565_1.html

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabajar contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de

búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.

- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Para todas las actividades es necesario inscribirse a través del teléfono (91 710 97 13) o del correo electrónico caimujercc@madrid.es

Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.



Espacio accesible