



PROGRAMACIÓN JUNIO 2020

*“¡Qué el pasado se hunda en la nada!
¡Qué nos importa el ayer!
Queremos escribir de nuevo
la palabra mujer.
Lucía Sanchez Saornil.”*

Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad se continúa prestando atención en las tres áreas de apoyo individualizado: psicológica, jurídica y de desarrollo profesional a todas las mujeres de la Ciudad de Madrid que así lo requieran.

Por otro lado, continuamos programando acciones que den respuesta a vuestras inquietudes y necesidades.

Este mes nos centraremos en cómo nos afecta a todas las personas, y en especial a las mujeres, esta crisis sanitaria que estamos transitando. El confinamiento es un cambio en nuestra forma de vivir y entender la realidad e intentaremos buscar juntas herramientas que puedan servirnos para preservar nuestro bienestar general.

Estos momentos excepcionales muestran que la vida hay que cuidarla entre todas las personas y es importante visibilizar los trabajos de cuidados que son el sostenimiento de la vida. Históricamente estos trabajos han sido mayoritariamente una responsabilidad de las mujeres y situaciones como la que estamos viviendo pueden suponer una mayor carga para ellas.

Esta situación también provoca un cambio en nuestros vínculos, en cómo y con quién nos relacionamos y en la importancia de reconstruir esos vínculos desde el acompañamiento, el cuidado y el autocuidado.

Por ese motivo, la temática de este cuatrimestre será RECONSTRUYENDO VÍNCULOS, que ponga la atención en buscar formas para mantener y generar redes de apoyo y en conseguir que nuestras relaciones estén sanas.

Todas las actividades de esta programación requieren de inscripción previa y confirmación de plaza, además todas aquellas que lleven este símbolo * están destinadas a toda la población, el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.

Los talleres programados este mes se realizarán por medio de diferentes aplicaciones de comunicación online.

ESCUELA DE IGUALDAD

***Malestares de género en la práctica profesional.**

Taller destinado a profesionales que tiene como objetivo conocer qué son los malestares de género y cómo afectan a las mujeres. Trabajaremos sobre cómo aplicar la perspectiva de género en un acompañamiento psicosocial.
Lunes 1 de junio de 17:30 a 19:30h.

***Violencia de género: Pautas para profesionales.**

La violencia de género es uno de los mayores problemas sociales que continúan vigentes en esta sociedad, por ese motivo es fundamental que conozcamos los procesos que están implicados para poder acompañar y prevenir este tipo de violencia.
Lunes 15 de junio de 17:30 a 19:30h.

***Trata de mujeres con fines de explotación sexual.**

Taller dirigido a personas profesionales y no profesionales que quieran conocer nociones básicas sobre el delito de trata como las complejas realidades de las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual.
Viernes 26 de junio de 17:00 a 19:00h.

Especial 28J: Encuentro Tejiendo Redes: Mujeres LGTBI en nuestra historia.

En este encuentro virtual, en el que también conectaremos con compañeras de los Espacios de Igualdad María Zambrano, María de Maeztu y María Telo, haremos un recorrido por la historia de las mujeres LGTBI en el contexto español durante el siglo XX. Conoceremos las historias de algunas de esas mujeres y de cómo han influido en el logro de derechos y libertades para las mujeres.

Jueves 25 de junio de 17:00 a 18:30h.

Formato del taller: A través de **WhatsApp**, mediante el envío de materiales para posterior reflexión a través de la plataforma **Jitsi Meet/Zoom**.

Recuerda que para utilizar esta plataforma tienes que tener descargado el programa en tu ordenador o móvil.

En colaboración con los Espacios de Igualdad María Zambrano, María Maeztu y María Telo.

***Especial 28J: Acompañamiento a personas LGTBI.**

Taller destinado a profesionales que quieran conocer pautas y estrategias para realizar un primer acompañamiento adecuado a personas que puedan estar viviendo un doble confinamiento por tener que ocultar su orientación sexual e identidad de género. También para las que puedan estar recibiendo violencias por este motivo en una situación tan compleja como la que estamos viviendo actualmente.

Lunes 29 de junio de 17:30 a 19:30h.

***Duelo: cómo afrontar las pérdidas.**

En este taller reflexionaremos sobre cómo afrontar el dolor que sentimos, las fases que experimentamos y cómo vivir el proceso de duelo. Grupo de apoyo a personas en situación de duelo por COVID-19.

Todos los martes de junio de 12:00 a 13:30h.

Club de Lectura entre mujeres.

¡Seguimos con nuestro club de lectura virtual! Conoceremos y recordaremos a mujeres escritoras que comparten con nosotras la defensa de los derechos de las mujeres. Conoceremos también algunos relatos de cómo están viviendo esta situación actual. Compartiremos textos para después comentar y reflexionar sobre ellos.

Todos los jueves de junio 17:00 a 19:00h.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Cuida-te.

La situación que estamos viviendo puede suponer que tengamos más presión en cuidar y sostener a otras personas y nos olvidemos de cuidarnos a nosotras mismas. En este taller realizaremos prácticas de autocuidado generando un espacio personal que permita poner el centro en nosotras mismas.

Lunes 8 de junio de 17:30 a 19:30h.

Escritura creativa.

Las mujeres narramos, escribimos, contamos nuestras experiencias, lo que sentimos y nuestra forma de ver el mundo. Si quieres participar de esta experiencia y quieres escribir aunque sea un pequeño texto, puedes hacerlo en este taller. Todas tenemos algo que decir, sobre todo en este momento que estamos viviendo.

Jueves 11 de junio de 12:00 a 13:30h.

Reconstruyendo vínculos.

En esta nueva situación se ponen en juego nuestras relaciones con las demás personas. Reflexionaremos en torno a cómo estamos llevando cuestiones como la soledad, el cuidado de nuestras personas cercanas, los límites de nuestra intimidad, el autocuidado. Buscaremos juntas maneras para la resolución de conflictos y aprenderemos a comunicarnos en esta nueva manera de convivir.

Miércoles 17 de junio de 12:00 a 13:30h.

Hambre emocional.

¿Qué relación tienen mis emociones y la comida? En este taller conoceremos qué es el hambre emocional y qué estrategias tenemos para manejarlo y mejorar nuestra relación con la comida.

Lunes 22 de junio de 17:30 a 19:30h.

¡Moviéndonos juntas!

El baile, la danza, la gimnasia, el movimiento de nuestro cuerpo, contribuyen a que en estos tiempos de confinamiento podamos transportarnos a otros lugares donde nos sentimos libres, relajadas y seguras de nosotras mismas. Un espacio para ti, donde podrás canalizar tensiones, reírte y divertirte.

Todos los lunes de junio de 10:00 a 12:00h.

Gestión emocional.

En situaciones como la que estamos viviendo, es normal sentir diferentes emociones y en ocasiones sentirnos desbordadas por la situación. En este taller aprenderemos qué son las emociones y encontraremos estrategias para manejarlas.

Todos los martes de junio 10:00 a 12:00h.

Relajación y mindfulness.

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental donde despejar la mente a través de técnicas básicas de respiración y ejercicios de relajación.

Todos los martes de junio de 17:00 a 19:00h.

Autoestima: Aprender a querernos.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y en enriquecimiento de nuestra salud, tan importante de cuidar en estos momentos.

Todos los miércoles de junio de 17:00 a 19:00h.

Acompañamiento en la soledad.

La situación de confinamiento puede generar muchas dudas, angustia e incertidumbre. Mantener y enriquecer los vínculos de confianza es importante en estos momentos de crisis, y ante el aislamiento que experimentamos. En este taller nos acompañaremos e intentaremos sostenernos en estos tiempos difíciles.

Todos los jueves de junio de 10:00 a 12:00h.

Entrenando nuestro cerebro.

Continuamos con el entrenamiento de nuestra memoria y atención a través de diferentes actividades que nos permitirán fortalecer y rehabilitar nuestras funciones cognitivas para mejorar nuestra vida diaria y nuestra salud.

Todos los viernes de junio de 12:00 a 14:00h.

Empoderamiento digital

Aprendiendo a realizar una videollamada.

¿Quieres aprender a realizar una videollamada a través de distintas aplicaciones? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de realizar esta acción.

Todos los viernes de junio de 10:00 a 12:00h.

Desarrollo profesional

Mi rincón de búsqueda de empleo.

Todos los miércoles tendremos un espacio de apoyo y colaboración donde trabajaremos diferentes temas que nos preocupen en el área laboral. Conoceremos distintas herramientas y técnicas que nos ayuden en el proceso de empoderamiento personal y profesional orientado al acceso al empleo y a la toma de decisiones.

Todos los miércoles de junio de 10:00 a 12:00h.

NUEVAS MASCULINIDADES.

Nuevas masculinidades.

En este taller reflexionaremos como afecta la socialización de género y la reproducción de los roles y estereotipos que definen la masculinidad tradicional.

Taller destinado a hombres.

Martes 9 de junio de 17:30 a 19:00h.

*** EXPOSICIÓN VIRTUAL “MUJERES PARA NO OLVIDAR: HISTORIAS LGBTI”**

Con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) os presentamos esta exposición virtual para conmemorar y visibilizar a algunas mujeres LGTBI. La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con las mujeres LGBTI. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizando sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades.

Si quieres disfrutarla manda un correo electrónico a luciassaornil1@madrid.es.

En colaboración con los Espacios de Igualdad María Zambrano, María Maeztu y María Telo.

COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

- Mesa Técnica Joven.
- Coordinadora de Entidades del distrito de San Blas- Canillejas.
- Grupo Motor de Violencias Machistas del distrito de San Blas- Canillejas.
- Proyecto Soledades no deseadas del distrito de San Blas- Canillejas.
- Equipo Técnico de Empleo del distrito de San Blas- Canillejas
- Comisión permanente de Igualdad de la Red de Institutos del distrito de San Blas- Canillejas (RID).
- Proyecto Canillejas Comunitario. Asociación La Rueda.
- Servicios Sociales del distrito San Blas- Canillejas
- Asociación Horuelo.

ATENCIONES INDIVIDUALES

(Necesaria cita previa)

Atención jurídica.

Atención socio-laboral.

Atención psicológica.

4

Pide cita a través de **nuestro email** o de **nuestro teléfono**.

Horario

De lunes a sábado

10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30h.

Contacta a través de nuestro email:

luciassaornil1@madrid.es o de nuestro teléfono:

914801656