

ASOCIACION DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERI



**ASOCIACION DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS-CHAMBERÍ**

RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES 2014



CONTENIDO

<u>Índice</u>	<u>Página</u>
1. FINES Y ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN	1
2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA.....	3
Terapia individual	3
Talleres de Psicología	3
3. TALLERES OCUPACIONALES	4
3.a Plástica.....	4
3.b Tai-Chi.....	4
3.c Teatro	4
3.d Yoga	5
3.e Canto	5
3.f Literatura	5
3.g Inglés.....	5
4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES.....	6
Talleres	6
Charlas y Coloquios	6
Actos y salidas a la calle	6
Visitas a Exposiciones y Museos	7
Varios	8



1. FINES Y ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

1. FINES Y ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

Según nuestros estatutos, la **Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí** tiene como fin primordial *“la defensa y la atención integral de los intereses de las mujeres”*.

Nosotras Mismas-Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, feminista, independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestro principal interés es la ayuda a las mujeres desfavorecidas de Madrid.

Atendemos a todas las mujeres, principalmente con escasos recursos económicos, que presentan problemas psicológicos como consecuencia de la violencia de género en el ámbito familiar y/o laboral. Utilizamos como medios de apoyo la terapia psicológica individual y grupal, así como talleres ocupacionales diversos.

La actividad de atención psicológica es desarrollada por las psicólogas Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) y Susana Sáez Blanco (Col: M-17858) que componen la plantilla sanitaria adjunta.

Colaboramos estrechamente con las instituciones, ya que muchos de los casos atendidos provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y de Centros Médicos oficiales.

Actividades

Para el cumplimiento de nuestros fines se realizan, entre otras, las siguientes actividades:











1. Facilitar el acceso a terapia individual, ocupacional y de grupo, para aprender recursos y estrategias psicológicas de afrontamiento ante los conflictos psicológicos, derivados de problemas, personales, familiares, laborales, etc.
2. Crear un ambiente de interés general por los problemas de la mujer a través de conferencias, charlas culturales, reuniones, etc.
3. Fomentar el asociacionismo y voluntariado de las mujeres
4. Cooperar al buen funcionamiento de las instituciones, impulsando la creación de centros de ayuda a las mujeres y defensa de sus derechos.
5. Realizar estudios sobre todas las cuestiones relacionadas con la discriminación de la mujer, colaborando con las entidades públicas y privadas interesadas en este problema, para arbitrar posibles soluciones.



6. Impulsar la creación de Servicios Sociales destinados a cubrir las necesidades de la mujer.
7. Cuantas otras actividades puedan resultar de interés para las mujeres y atender sus problemas e inquietudes.

Nuestro proyecto se difunde a través de medios de promoción como son materiales editados, con trípticos y carteles que son repartidos en centros de afluencia pública (centros de salud, Junta Municipal de Chamberí, Centro Cultural Galileo y locales comerciales del distrito), y apariciones en prensa (revista Chamberí, etc.).

También está presente en Internet, a través de las Webs de la asociación y del Consejo de la Mujer del Municipio de Madrid, así como en las redes sociales, Facebook y Twitter. A continuación nuestro nuevo tríptico:

TALLERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ	
 <p>Yoga Lunes de 20,30 a 21,30 h</p>	 <p>Tai Chi Martes de 17 a 18,30 h</p>
 <p>Pintura Martes y jueves de 19 a 21 h</p>	 <p>Coro Martes de 12,30 a 14 h</p>
 <p>Inglés <u>Avanzado</u> (conversación) Lunes de 19,30 a 20,30 h <u>Básico</u> Jueves de 18,30 a 19,30 h</p>	 <p>Memoria y gimnasia mental Martes de 11 a 12 h</p>
 <p>Autoestima y habilidades sociales Miércoles de 11,15 a 12,15 h o Viernes de 19 a 20 h</p>	 <p>Seminario de Literatura "Un libro al mes" El grupo se reúne dos horas los terceros lunes de mes para comentar la lectura</p>
 <p><i>Duración 3 meses</i> "Mejora del sueño" Lunes de 11 a 12 h o Miércoles de 18 a 19 h</p>	<p>Actividades complementarias: Cine-forum, charlas, visitas culturales, teatro, etc.</p>
 <p><i>Duración 3 meses</i> Relajación para reducir el estrés Martes de 19 a 20 h o Jueves de 11 a 12 h</p>	<p>Asesoría Jurídica: Información y Orientación "Conoce y defiende tus derechos" Imprescindible cita previa</p>

Plazas limitadas

2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Terapia individual

La actividad de atención psicológica es desarrollada por las psicólogas Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) y Susana Sáez Blanco (Col: M-17858) que componen la plantilla sanitaria adjunta

Durante el año 2014, solicitaron atención psicológica 223 mujeres, de las cuales recibieron terapia individual 200.

Duración y horario: Enero-Diciembre 2014 Lunes a viernes de 08,00 a 21,00 hrs

El diagnóstico de estos trastornos se lleva a cabo a través del manual DSM-IV y del ICD-10 (clasificación de trastornos psicológicos de la OMS). También se utilizó una entrevista estructurada psiquiátrica denominada SCID-I y II. Además, se les pasó distintas escalas y cuestionarios psicológicos que evaluaban mejor su sintomatología, BDI, STAT. Escalas de evaluaciones negativas, test de miedo de Wolpee, etc.

A través de la terapia individual se consigue reducir el sufrimiento y extinguirlo. La satisfacción con el tratamiento es buena, y se consiguen los objetivos específicos que nos planteamos con cada una de las mujeres tratadas al iniciar nuestra terapia con ellas.

El incremento del servicio y en concreto el que aumente el número de mujeres derivadas de Servicios Sociales, Centro de Salud de la Comunidad y de otras pacientes, avalan los resultados del servicio de terapia individual.

Talleres de Psicología

Crecimiento Personal: Duración y asistencia: Enero-Diciembre 2014, 8 mujeres

La culpa: Duración y asistencia: Enero-Diciembre 2014: 4 mujeres

Relajación para reducir el estrés: Duración y asistencia: Noviembre-Diciembre 2014: 3 mujeres

Memoria y gimnasia mental: Duración y asistencia: Noviembre-Diciembre 2014: 6 mujeres



3. TALLERES OCUPACIONALES

3. TALLERES OCUPACIONALES

Unas 250 mujeres han atendido a los talleres ocupacionales y otras actividades de la asociación, aprendiendo técnicas creativas que les han permitido un mayor conocimiento de sí mismas y una mayor relación personal.

Algunas de ellas han sido derivadas de la atención psicológica y otras han solicitado directamente su inclusión en los mismos a través de la propaganda en diversos medios.

3.a Plástica



Duración y participación:
Enero-Diciembre 2014:
10 mujeres

Al final del curso, y al igual que en años anteriores, se expusieron los trabajos en el Centro Cultural Galileo en Junio 2014.

3.b Tai-Chi



Duración y participación: Enero-Diciembre 2014:
5 mujeres

3.c Teatro

Duración y participación: Enero-Junio 2014:
7 mujeres





3. TALLERES OCUPACIONALES

3.d Yoga



Duración y participación: Enero-Diciembre
2014: 5 mujeres

3.e Canto



Duración y participación: Enero-Diciembre 2014:
8 mujeres

3.f Literatura



Duración y participación: Enero-
Diciembre 2014: 10 mujeres

3.g Inglés



Duración y participación:
Inglés Avanzado: Enero-Diciembre 2014:
5 mujeres
Inglés básico: Noviembre-Diciembre 2014:
5 mujeres

La asociación celebra "Puertas Abiertas" los últimos lunes de cada mes, con intercambio de propuestas y experiencias individuales y colectivas.

4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

Talleres

- **Taller de Photoshop**, del 15 al 26 de septiembre de lunes a viernes en horario de 18 a 20 h, dirigido por Claudia Peinado, profesora del taller de Pintura. Asisten 4 mujeres.
- **Taller de Lectura Inteligente**, aprender un método para desarrollar habilidades relacionadas con la lectura (velocidad, comprensión, concentración y memoria). Cuatro sesiones de una hora, en horario de mañana (de 12 a 13 h) o de tarde (de 17 a 18 h). Del 11 de marzo al 1 de abril, asisten 7 mujeres. Del 6 al 27 de mayo. Asisten 3 mujeres.

Charlas y Coloquios

- **10 de febrero, lunes a las 18,30 h.** charla- coloquio, en la Asociación, sobre la campaña a favor de la Sanidad Pública, y la denuncia a las derivaciones a la privada. Interviene Consuelo Escudero, psicóloga clínica y trabajadora del servicio del Salud Mental de Getafe
- **7 de abril**, encuentro de trabajo con la Federación Feminista Gloria Arenas de Málaga, para hablarnos del proyecto Ruta Violeta, Diálogos Feministas entre Comunidades.
- **12 de mayo**, participación y firma del informe Sombra para la evaluación española por parte del Comité de la CEDAW (CONVENCIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN DE TODAS LAS FORMAS. DE DISCRIMINACIÓN CONTRA LA MUJER).

Actos y salidas a la calle

- **Domingo 9 de marzo de 12 a 14 h.** Celebración del día Internacional de las mujeres en la Plaza de Olavide, con Mesas informativas y venta de artículos, así como con *las actuaciones del grupo de teatro y el coro de Nosotras Mismas*
- **Domingo 23 de Noviembre de 12 a 14 h**, con motivo de la celebración del día Internacional de la eliminación de la violencia hacia la Mujer el día 25, salimos a la calle Fuencarral con una mesa informativa denunciando la muerte de 50 mujeres por violencia de género en lo que va de año.





4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

Visitas a Exposiciones y Museos

- **20 de marzo**, jueves a las 18,30 h visita virtual en la Asociación de la exposición Picasso en el taller, de la Fundación Maphre, dirigida por Claudia Peinado, asisten 9 mujeres.
- **21 de abril**, jueves a las 16,45 visita a la exposición “Cezanne site/non-site” del museo Thyssen-Bornemisza, dirigida y comentada por Claudia Peinado, asisten 20 mujeres
- **28 de abril**, lunes a las 17,15 h, visita a la exposición “Cezanne site/non-site” del museo Thyssen-Bornemisza, dirigida y comentada por Claudia Peinado, asisten 15 mujeres
- **7 de mayo, miércoles a las 18,30 h**, comienza el ciclo Descubriendo el Arte con la charla gratuita en la Asociación “La aventura Impresionista” dirigida por Haydée von Kruk. Asisten 8 mujeres.
- **14 de mayo, miércoles a las 16,30 h** visita a la exposición de Dario de Regoyos en el Museo Thyssen-Bornemisza, dirigida y comentada por Haydée von Kruk, asisten 10 mujeres.
- **21 de mayo, miércoles a las 17,30 h**, dentro del ciclo Descubriendo el Arte, tiene lugar la primera visita al Museo del Prado, empezamos el ciclo conociendo el Románico, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 7 mujeres
- **11 de junio miércoles a las 17,30 h**, dentro del ciclo Descubriendo el Arte, tiene lugar la visita al Museo del Prado, Gotico, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 13 mujeres.
- **25 de junio miércoles a las 17,30 h**, dentro del ciclo Descubriendo el Arte, tiene lugar la visita al Museo del Prado, Renacimiento, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 10 mujeres
- **1 de Octubre** a las 18h. visita al Prado para ver la Exposición “El Greco y la Pintura Moderna” dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 10 mujeres.



- **8 de Octubre**, miércoles a las 17,30 h visita a la exposición Alama-Tadema y la pintura



4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

Victoriana en la Colección Pérez Simón, en el museo Thyssen-Bornemisza, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 12 mujeres.

- **15 de octubre**, miércoles a las 17,30 h dentro del ciclo Descubriendo el Arte, tiene lugar la visita al Museo del Prado, Barroco dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 10 mujeres.



- **5 de Noviembre**, miércoles a las 17,30 h, visita al Prado para ver los siglos XVIII y XIX, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 16 mujeres.



- **19 de Noviembre**, miércoles a las 17,30 visita al Museo Reina Sofía, **La irrupción del siglo XX: utopías y conflictos (1900-1945)** dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 13 mujeres.

- **17 de Diciembre**, miércoles a las 18 h. visita a la exposición Depero Futurista en la Fundación Juan March, dirigido y comentada por Haydée von Kruk, asisten 10 mujeres.

Varios



- **Exposición fin de curso taller de Pintura del 23 al 29 de junio.** Inauguración el día 23 de Junio a las 19,30 h. Centro Cultural Galileo

- **Viernes 27 de junio**, Fiesta Fin de Curso, se celebra en la Guardería Olavide, C/ General Álvarez de Castro, 22.





4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

- **Viernes 19 de diciembre**, Fiesta de Navidad en el nuevo local.
- Hemos realizado salidas al **teatro** a lo largo del año: “La Gran Vía”, “Agua, Azucarillos y Aguardiente”, “Testosterona”, “En el Estanque Dorado”, etc.

Algunos actos con otras Asociaciones y colectivos en el año 2014

- **30 de enero**, participación en la Asamblea General Ordinaria de la Federación de Asociaciones de Mujeres de la Comunidad de Madrid
- **1 de febrero** manifestación contra la reforma de la ley del aborto. “El tren de la Libertad”
- **8 de febrero** manifestación contra la reforma de la ley del aborto
- **8 de marzo**, Manifestación en el Día Internacional de la Mujer y en actividades varias organizadas esa semana por Movimiento Feminista de Madrid y organizaciones de mujeres
- **13 de Marzo**, participación en las jornadas de Formación sobre género y feminismo. Centro de Turismo de Colón.
- **24 de marzo**, reunión de trabajo con Elena Estrada, agente de igualdad en Chamberí. Espacio de Igualdad María Zambrano.
- **15 de mayo** Romería Feminista
- **7 de Junio**, participación en el acto público “Por la gestión pública del agua y contra los cortes de agua”. Organizado por la Plataforma Chamberí se mueve, de la que formamos parte.
- **10 de junio** presentación del libro “Manual sobre el aborto” en la sala Clamores.
- **25 de septiembre** concentración en Sol denunciando la violencia machista
- **6 de octubre** reunión con la Concejala de Chamberí Martínez-Cubells. En la Junta Municipal
- **13 de noviembre**, participación en la jornada “Diálogo sobre impacto de Género de los PGE 2015. Congreso de los Diputados.



- **25 de Noviembre**, Concentración en Sol *día Internacional para la eliminación de la Violencia contra las mujeres, además de otros actos*



4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

En junio se crea la Asesoría Jurídica, la abogada Elena Fernández de la Hoz Sáez, colabora con la Asociación de manera voluntaria dando asesoramiento jurídico (derecho de familia, violencia de género, herencias, laboral, etc.).

ASESORÍA JURÍDICA

INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

CONOCE Y DEFIENDE TUS DERECHOS

DERECHO DE FAMILIA: Divorcios, custodia, pensión de alimentos y compensatoria, pensión de viudedad, etc.

VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

SUCESIONES: Testamentos, herencias, etc.

LABORAL: Derechos de las trabajadoras, despidos, expedientes de regulación de empleo, etc.



Consultas gratuitas, aportación voluntaria para la Asociación
Abogada: Elena Fernández de la Hoz Sáez
Imprescindible cita previa



Asociación de Mujeres Nosotras Mismas de Chamberí C/ San Bernardo, 120 - 1º Izq. C. 28015 Madrid
 Teléfono: 91 442 49 91 Fax: 91 442 50 31 nosmismasch@mujeres.e.telefonica.net
 Facebook: ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ [Twitter: @nosmismasch](https://twitter.com/nosmismasch)

Además de participar de forma activa en el Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid, Federación de Asociaciones de Mujeres en la Comunidad de Madrid, Junta Municipal de Chamberí, en el Consejo de seguridad, Consejo Territorial, hemos presentado alegaciones a la revisión del Plan General de Ordenación Urbana, etc. Estamos presentes en diferentes plataformas y debates del conjunto del Movimiento Feminista, Foro de Madrid contra la violencia a las mujeres, así como hemos participado en las diferentes manifestaciones por la educación, la sanidad, contra la crisis, etc., como Marea Violeta. Cumbre Social de Madrid, Plataforma Chamberí se mueve, participación y firma del Informe de Sugerencias y avance de la Revisión del Plan General de Ordenación Urbana corazón verde de Chamberí,...