



*ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES
2024*



*ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES
2024*

Índice

FINES DE LA ASOCIACIÓN pág 4

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN pág 5

PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES pág 6

ATENCIÓN PSICOLÓGICA pág 8

ASESORÍA LEGAL pág 12

ASESORAMIENTO SOCIAL pág 13

TALLERES OCUPACIONALES pág 14

- Yoga
- Mindfulness
- Club de Lectura
- Laboratorio Teatral
- Pintura
- Italiano

OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES pág 18

- Cine fórum, Visitas Guiadas y Exposiciones
- Monográficos, Talleres de Igualdad y talleres creativos
- Día de las Escritoras, salidas al teatro
- Fiestas del Carmen, Día de la Constitución y Fiesta de Navidad

TRABAJO EN RED pág 32

- Asociaciones del barrio
- Enrédate Chamberí
- FRAVM
- Feria Asociaciones
- Impacto de Género

MOVIMIENTO FEMINISTA pág 40

- Movimiento Feminista
- 8M y 25N





FINES 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 derechos 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 DE LA ASOCIACIÓN

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.



PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

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 (Biblioteca pública José Luis Sampedro, 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 la Web de la asociación **www.nosotras mismas.org** , así como en las redes sociales, Facebook, X, Instagram y Blusky



asociación de mujeres nosotras mismas chamberí



@nosmismasch



@nosmismasch



@nosotras mismas.bsky.social

A continuación, nuestro nuevo tríptico:

**NUESTRA FILOSOFÍA,
NUESTRA LÍNEA DE ACTUACIÓN**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Nosotras Mismas Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, de utilidad pública municipal. Feminista e independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestra principal función es el apoyo social, cultural y profesional a las mujeres de la Comunidad de Madrid

**TALLERES PARTICIPATIVOS,
CURSOS Y CHARLAS**

Terapia individual y grupal

Tratamientos de ansiedad, fobias, depresión, conflictos familiares...

Talleres de psicología, autoestima, habilidades sociales, crecimiento personal, control de la ansiedad, etc.

CREAMOS RED DE IGUALDAD

Colaboramos estrechamente con las instituciones, muchas de las mujeres atendidas provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y Centros de Salud de la Comunidad de Madrid



ASÓCIE
**NOSOTRAS MISMAS
CHAMBERÍ**

JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

HORARIO

LUNES A JUEVES: 10:00 a 14:00
17:00 a 19:30

VIERNES: 10:00 a 14:00

91 442 49 91 / 620 285 883

Santa Engracia 108, 1º int dcha. 28003 Madrid
www.nosotrasmismas.org
contacta@nosotrasmismas.org
 Asociación de mujeres Nosotras Mismas Chamberí
[@nosotrasmismasch](#) [@nosotrasmismasch](#)

Proyecto parcialmente subvencionado por el Ayuntamiento de Madrid

 distrito chamberí **MADRID**



**NOSOTRAS
MISMAS
CHAMBERÍ**

ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



32 AÑOS COMO ASOCIACIÓN, DEDICADAS A DEFENDER LOS DERECHOS DE LAS MUJERES.

TALLERES NOSOTRAS MISMAS

Conscientes de que una asociación debe ir más allá de la reivindicación y la movilización, en **Nosotras Mismas** nos esforzamos por acompañar, apoyar, gestionar y atender la situación de las mujeres a través de diversos servicios profesionales ofrecidos por un excelente equipo de psicólogas. Además, contamos con talleres de teatro, pintura, literatura, coro, italiano, entre otros. Ponemos especial énfasis en la **salud emocional de las mujeres**, organizando charlas y conferencias participativas.

**¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA,
IDEA PARA UN TALLER, O ALGO
QUE CONTARNOS?
¡ESCRIBENOS!**

WhatsApp: 620 285 883
contacta@nosotrasmismas.org

TALLERES MONOGRÁFICOS

Prevención e identificación de violencias machistas.

Reflexión y debate, donde compartir, reconocer y afrontar las violencias machistas que nos rodean: violencia sexual, violencia de género, acoso laboral.

Conferencias a cargo de expertas profesionales en diferentes ramas del conocimiento.

YOGA



VISITAS CULTURALES



CLUB LECTURA



PINTURA




ITALIANO



TEATRO



MINDFULNESS



PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN VIOLENCIA DE GÉNERO



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Durante el año 2024, 65 mujeres solicitaron y recibieron **atención psicológica individual** en nuestra asociación, un servicio clave en el acompañamiento integral que ofrecemos a mujeres que han vivido situaciones de violencia o se encuentran en procesos de especial vulnerabilidad emocional.

La atención es realizada por las psicólogas colegiadas Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) y Susana Sáez Blanco (Col: M-17858), integrantes de nuestra plantilla sanitaria. Ambas profesionales llevan a cabo un trabajo centrado en la escucha, el cuidado emocional y el fortalecimiento psíquico de las mujeres, priorizando la creación de un espacio seguro y de confianza que permita avanzar en la recuperación del bienestar y la autonomía personal.

Las sesiones de terapia se desarrollaron de enero a diciembre de 2024, con una disponibilidad horaria amplia de lunes a viernes, de 10:00 a 20:00 horas, para facilitar el acceso de las mujeres según sus circunstancias personales y laborales.



El proceso terapéutico incluye una evaluación psicológica rigurosa, utilizando instrumentos reconocidos como el DSM-IV y el ICD-10 para el diagnóstico, así como entrevistas clínicas estructuradas (SCID-I y II), y escalas y cuestionarios adaptados a las necesidades de cada mujer (BDI, STAI, escalas de evaluación de pensamientos negativos, test de miedo de Wolpe, entre otros).

Más allá del abordaje clínico, el objetivo principal de esta atención es aliviar el sufrimiento emocional, dar herramientas para gestionar el malestar psicológico y acompañar a cada mujer en un proceso de reparación subjetiva. **El tratamiento se adapta a las características y necesidades de cada caso**, estableciendo objetivos específicos que se revisan de manera continua a lo largo del proceso terapéutico.

A lo largo del año, hemos observado una alta satisfacción con el servicio y una mejora significativa en la sintomatología de las mujeres atendidas. El incremento constante de derivaciones por parte de los Servicios Sociales, Centros de Salud y otras usuarias que recomiendan el servicio, respalda la efectividad de esta línea de intervención como parte esencial de nuestro proyecto de atención psicosocial.



Control de la irritabilidad

Jueves 25 de enero

Participación: 20 mujeres

CICLO DE CHARLAS PARA AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

CONTROL DE LA IRRITABILIDAD

Enfado, rabia, ira molesta, etc. son estados relacionados con la irritabilidad, son la respuesta cuando algo o alguien nos molesta. Aprendamos a conocer y controlar esta emoción que puede ser tan dañina para nosotros y para los demás

Charla impartida por la psicóloga Susana Saez

**JUEVES 25 DE ENERO DE 2024
10:30 H**

Imprescindible inscripción previa

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas - Chamberí
C/ San Bernardo, 122 - 1º Izq. C. 28015 Madrid
Teléfono: 91 442 43 91 - nosotramasch@telefonica.net
Facebook: ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERI - Twitter: @nosotramasch Web: www.nosotramismas.org

MADRID

Toma de decisiones

Jueves 29 de febrero

Participación: 18 mujeres

CICLO DE CHARLAS PARA AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

TOMA DE DECISIONES

Tomar decisiones no es siempre una tarea fácil. Importantes o no, lo que buscamos es elegir la mejor alternativa. Aprendamos técnicas que nos ayudara a elegir la mejor solución a nuestros problemas, a terminar con las dudas y arrepentimientos.

Charla impartida por la psicóloga Susana Saez

**JUEVES 29 DE FEBRERO DE 2024
10:30 H**

Imprescindible inscripción previa

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas - Chamberí
C/ San Bernardo, 122 - 1º Izq. C. 28015 Madrid
Teléfono: 91 442 43 91 - nosotramasch@telefonica.net
Facebook: ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERI - Twitter: @nosotramasch Web: www.nosotramismas.org

MADRID

Venciendo el miedo y las preocupaciones

Jueves 21 de marzo

Participación: 24 mujeres

CICLO DE CHARLAS PARA AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

VENCIENDO MIEDOS Y PREOCUPACIONES

Estas dos emociones se cuelan en nuestras vidas con demasiada frecuencia. Aprendamos a desarrollar estrategias para combatir nuestros miedos y así podremos ocuparnos en lugar de preocuparnos

Charla impartida por la psicóloga Susana Saez

**JUEVES 21 DE MARZO DE 2024
10:30 H**

Imprescindible inscripción previa

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas - Chamberí
C/ San Bernardo, 122 - 1º Izq. C. 28015 Madrid
Teléfono: 91 442 43 91 - nosotramasch@telefonica.net
Facebook: ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERI - Twitter: @nosotramasch Web: www.nosotramismas.org

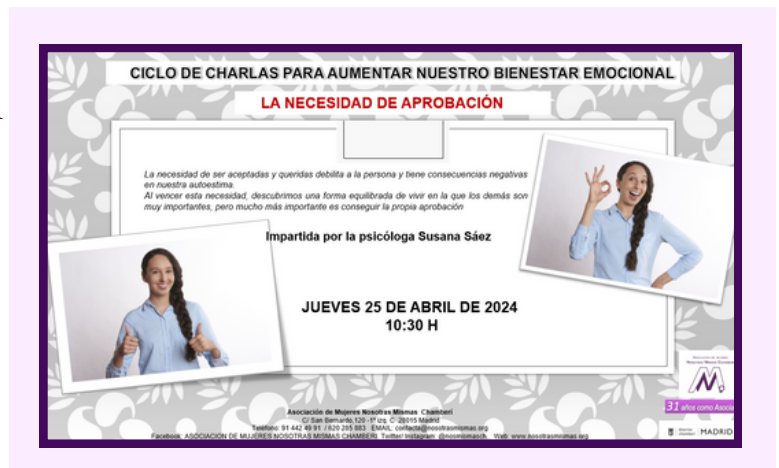
MADRID

Talleres Grupales de Psicología

La necesidad de aprobación

Jueves 25 de abril

Participación: 20 mujeres



¿Tienes Ansiedad?

Viernes 15 de noviembre

Participación: 26 mujeres



Los talleres grupales en Nosotras Mismas están diseñados específicamente para mujeres, brindando un espacio seguro y de confianza donde pueden compartir experiencias, fortalecer su autoestima y desarrollar estrategias para la prevención de la violencia psicológica. A través de la participación activa, las mujeres encuentran apoyo mutuo, refuerzan sus habilidades emocionales y construyen redes solidarias que favorecen su empoderamiento. Estos encuentros no solo fomentan el aprendizaje y la reflexión, sino que también impulsan la sororidad como herramienta clave para el bienestar y la autonomía.

Talleres Grupales de Psicología

ASESORÍA LEGAL

Llevamos 7 años prestando de forma continuada el servicio de asesoría legal gratuita, gracias al compromiso de una **socia voluntaria, abogada** de profesión, que **ha atendido a más de 60 mujeres desde la puesta en marcha del servicio.**

Durante el año 2024 ha prestado apoyo individual a 10 mujeres, abordando diversas situaciones de vulnerabilidad legal vinculadas principalmente al ámbito familiar, laboral, civil y social. Las consultas recibidas reflejan la complejidad de las problemáticas a las que se enfrentan muchas mujeres en situación de desigualdad o violencia estructural.

Se ofreció asesoría legal en diversas áreas: en el ámbito familiar, se abordaron casos de divorcio, modificación de medidas, curatela y abandono paterno; en el laboral, un despido durante el embarazo; en el civil, temas de sucesiones y reclamaciones por honorarios; y en el procesal, orientación sobre la Ley de Segunda Oportunidad, desahucios y ejecuciones judiciales.

La asesoría ha funcionado como un recurso fundamental dentro de nuestro proyecto de atención integral, proporcionando herramientas concretas para la defensa de los derechos de las mujeres, contribuyendo así a su empoderamiento y protección frente a situaciones de violencia o exclusión.



ASESORAMIENTO SOCIAL

En 2024 hemos puesto en marcha un nuevo servicio de asesoramiento social, tras detectar que muchas mujeres no acceden a recursos y servicios públicos por desconocimiento, falta de acompañamiento o dificultad para gestionar trámites administrativos.

Este servicio comenzó en noviembre de 2024 y ha permitido atender a un total de **10 mujeres en su primer mes y medio de funcionamiento**. Gracias a la incorporación de una **trabajadora social, socia voluntaria**, hemos podido ofrecer este apoyo de manera personalizada, facilitando la orientación, derivación y seguimiento de casos que requieren intervención social.

Las principales demandas han estado relacionadas, en un 80%, con prestaciones y acceso a servicios (como ayudas económicas, vivienda, salud, servicios sociales y apoyo familiar), y en un 20% con asesoría laboral. Este servicio se consolida como un complemento esencial a nuestra atención psicosocial, contribuyendo a la mejora del bienestar y la autonomía de las mujeres que acompañamos.



**¿no sabes cómo
solicitar algo a la
administración?**



TALLERES OCUPACIONALES

Los talleres ocupacionales en Nosotras Mismas están diseñados para que las mujeres desarrollen habilidades que fortalezcan su autonomía y bienestar. A través de actividades creativas y prácticas, estos espacios les permiten expresarse libremente, descubrir nuevas capacidades y reforzar su autoestima en un entorno de apoyo mutuo y confianza. Alrededor de **350 mujeres** han participado en estas actividades, que incluyen no solo técnicas creativas, sino también de relajación y bienestar.



Cada taller es una oportunidad para conectar con otras mujeres, compartir experiencias y construir redes de sororidad que ayudan a afrontar desafíos personales y emocionales.

Además, estas sesiones promueven el autoconocimiento y la gestión emocional, brindando herramientas para una vida más equilibrada y libre de violencia.

Yoga Iyengar y Hatha Yoga

Duración de Enero a Diciembre

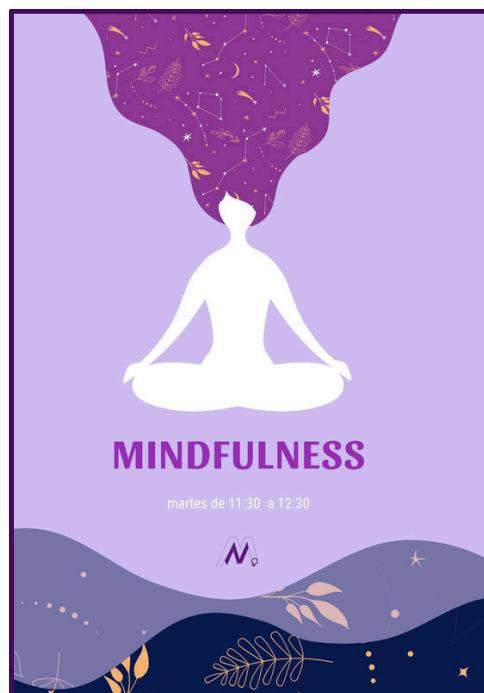
Participación: 19 mujeres



Mindfulness

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 11 mujeres

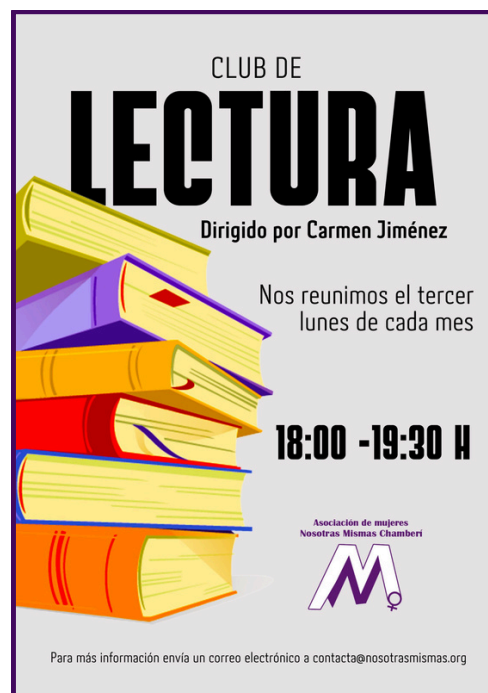


Talleres Ocupacionales

Club de Lectura

Duración de Enero a Diciembre

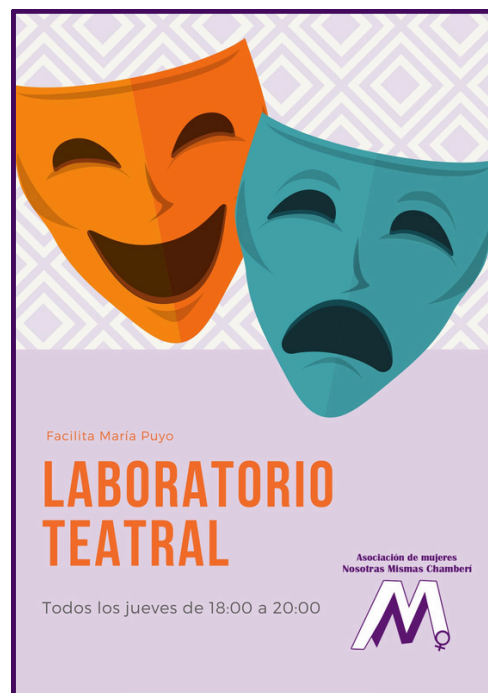
Participación: 20 mujeres



Laboratorio Teatral

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 12 mujeres

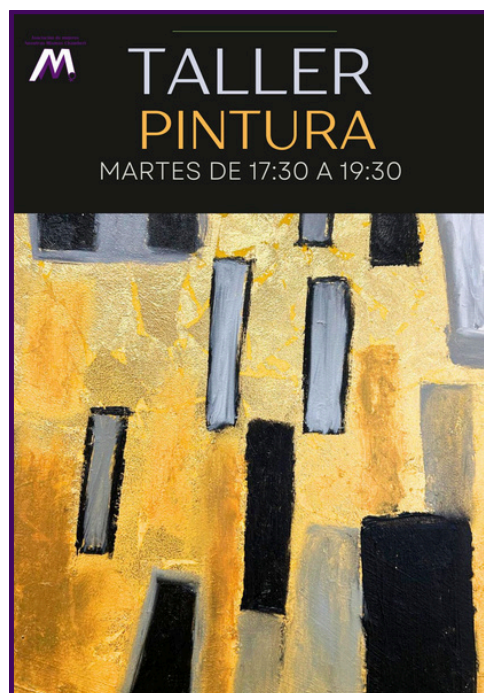


Talleres Ocupacionales

Pintura

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 14 mujeres



Italiano

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 10 mujeres



Talleres Ocupacionales



OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES

En Nosotras Mismas, creemos en la importancia de llevar la **sensibilización** y el empoderamiento más allá de nuestros talleres. Por ello, organizamos **charlas, conferencias, cine-fóruns y otras actividades** que fomentan el debate y la reflexión en torno a la violencia psicológica y el bienestar emocional.

Además, realizamos actos **fuera de la asociación**, salidas a la calle y visitas a exposiciones, museos y teatros, creando espacios de aprendizaje y conexión con la cultura. Estas experiencias no solo enriquecen el conocimiento, sino que también fortalecen la autoestima, amplían perspectivas y refuerzan la **participación social**.

Asimismo, **colaboramos con** otras asociaciones y colectivos, generando **redes de apoyo** y sinergias que potencian el impacto de nuestro trabajo. A través de estas actividades, buscamos que cada mujer se sienta parte activa de su entorno, fortaleciendo su voz y su autonomía en un marco de sororidad y crecimiento compartido.

Cine Fórum



15 enero.
SHIRLEY
Participación: 20 mujeres



21 febrero
EL ERIZO
Participación: 21 mujeres



10 abril
LOCA
Participación: 13 mujeres



09 octubre
RETRATO DE UNA MUJER EN LLAMAS
Participación: 13 mujeres



06 noviembre
LA CALUMNIA
Participación: 15 mujeres

Visitas Guiadas



Este 2024 hemos realizado varias visitas culturales con gran participación de las mujeres de la asociación, un total de **166 mujeres**, fomentando el acceso a la cultura y la convivencia.

- 26 enero – Malasaña | 19 mujeres
- 23 febrero – Chueca | 18 mujeres
- 26 abril – Latina | 13 mujeres
- 10 mayo – Iglesia de las Calatravas | 20 mujeres
- 31 mayo – El Madrid de las Sinsombrero | 18 mujeres
- 7 junio – Casa de México. Arte Popular Mexicano | 13 mujeres
- 21 junio – Real Academia de San Fernando | 11 mujeres
- 10 octubre – Casa de México. Altar de Muertos | 22 mujeres
- 15 noviembre – BNE. Exp. Carmen de Burgos y María Lejárraga | 15 mujeres
- 29 noviembre – Isabel II y el Madrid del siglo XIX | 17 mujeres





Las visitas culturales han permitido a las mujeres disfrutar de espacios de ocio saludables, aprender juntas y descubrir la historia y el arte de forma cercana y amena. Además, han sido una oportunidad para salir de la rutina, compartir experiencias y fortalecer los lazos dentro del grupo.



Monográficos



DESCIFRANDO EL ORIGEN DEL CARIÑO Y LOS CUIDADOS

¿Cuándo la humanidad comenzó a ocuparse de los cuidados de los enfermos y de los fallecidos?
Y ¿cómo podemos saberlo?

Nohemi Sala
Paleontóloga

22 MAYO 2024
18:00

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

En esta interesante conferencia exploramos cómo los cuidados y el cariño han estado presentes en la cultura humana desde sus orígenes.

22 mayo

DESCIFRANDO EL ORIGEN DEL CARIÑO Y LOS CUIDADOS

Participación: 18 mujeres

Un recorrido por la historia de mujeres que dejaron su huella en Madrid: Francisca de Pedraza, pionera contra la violencia machista; La Calderona, influyente en la corte de Felipe IV; Isidra de Guzmán, primera médica de Madrid; y Rosario Weiss, artista y posible hija de Goya.

5 junio

PECULIARIDADES DE LA MUJER MADRILEÑA

Participación: 14 mujeres

PECULIARIDADES DE LA MUJER MADRILEÑA

¿Tiene la mujer madrileña unas características específicas y diferenciadoras? ¿Nuestra historia ha dado lugar a ser diferentes?

Margarita Darlington
Historiadora

05 JUNIO 2024
18:30

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Talleres de Igualdad



Para Nosotras Mismas, los talleres de igualdad son una parte fundamental de nuestro trabajo, ya que nos permiten crear espacios de reflexión, aprendizaje y diálogo en torno a la prevención y sensibilización sobre la violencia de género. A través de estas actividades, reforzamos nuestro compromiso con la igualdad y el bienestar de las mujeres, ofreciendo herramientas que ayudan a identificar y desmontar estereotipos, mitos y formas de violencia que muchas veces pasan desapercibidas.

Durante 2024 hemos realizado cuatro talleres de igualdad, con una participación total de **65 mujeres**:

- 6 de marzo | Prevención y sensibilización en violencia de género | 16 mujeres
- 5 de abril | Violencia de género: características y mitos | 15 mujeres
- 7 de noviembre | Mujer y bienestar | 22 mujeres
- 13 de diciembre | ¿Eres una mujer de película? | 12 mujeres

Cada taller ha sido una oportunidad para compartir experiencias, resolver dudas y seguir fortaleciendo la conciencia colectiva sobre la importancia de la igualdad y la erradicación de la violencia machista.





Realizamos un **taller de estampación floral** donde las participantes exploraron la creatividad y el disfrute en un espacio de encuentro y cuidado. A través de la estampación en bolsas de tela, compartimos experiencias y reflexiones.

11 diciembre
TALLER ESTAMPACIÓN
FLORAL
Participación: 18 mujeres



Día de las escritoras. Marta Sanz



El 16 de octubre, celebramos el Día de las Escritoras en la Biblioteca Pública José Luis Sampedro con la escritora Marta Sanz. Durante el encuentro, Marta nos presentó su libro *Los íntimos* (Memoria del pan y las rosas), en el que reflexiona sobre las lecturas que han marcado su vida, desde la infancia hasta la madurez.

La autora compartió su mirada feminista y su homenaje a escritoras como Annie Ernaux y Almudena Grandes, en una tarde llena de literatura, reflexión y memoria colectiva. Una actividad inspiradora que reforzó nuestro compromiso con la cultura y la igualdad.



Salidas al Teatro



Las **salidas al teatro** son una de las actividades más valoradas por nuestras mujeres socias y amigas. Estas experiencias les permiten disfrutar de un espacio de ocio saludable y fomentar la reflexión colectiva sobre temas clave como la igualdad y la violencia de género. El teatro, como herramienta de sensibilización, crea un ambiente de aprecio y pertenencia, fortaleciendo los lazos entre ellas y promoviendo su bienestar emocional. Estas salidas son fundamentales para construir un espacio seguro donde puedan conectar, relajarse y fortalecer su autonomía.

Fiestas del Carmen



Este año, fuimos la única asociación con caseta en las **Fiestas del Carmen**, lo que nos dio la oportunidad de contarle a todas las personas que pasaron por allí sobre nuestro trabajo y lo que hacemos en la asociación. Fue una gran ocasión para compartir nuestras experiencias y proyectos.



Nos emocionó **el cariño y apoyo que recibimos de los vecinos y vecinas del barrio**, que nos hicieron sentir muy valoradas. Esta experiencia nos recordó lo importante que es el trabajo que hacemos y el vínculo cercano que tenemos con la gente que nos rodea.



A continuación la octavilla que repartimos en las Fiestas del Carmen

¡NO ESTÁS SOLA, YO SÍ TE CREO!

SI ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA MACHISTA, HAS SIDO VÍCTIMA DE UNA AGRESIÓN O CONOCES A ALGUNA MUJER EN ESA SITUACIÓN:

♀ Contacta para recibir información, asesoramiento y atención psicológica inmediata en el **016**

♀ Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SAVG) 24 horas, del Ayuntamiento de Madrid, en el **900 222 100**

♀ Centro de Crisis contra la Violencia Sexual de Madrid
Teléfono **900 869 947** Atención 24h.
WhatsApp **602 224 417**

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

SANTA ENGRACIA 108, 1º INT DCHA.
WWW.NOSOTRASMISMAS.ORG

91 442 49 91 / 620 285 883

contacta@nosotrasmismas.org

@nosmismasch

@nosmismasch

f Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí



UN ESPACIO DE IGUALDAD EN LAS FIESTAS DEL CARMEN

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



Del 12 al 16 de julio de 2024

Barrio Chamberí | MADRID

NOSOTRAS MISMAS QUIERE UN CHAMBERÍ LIBRE DE VIOLENCIAS MACHISTAS

Queridas vecinas y vecinos,

Otro año más celebramos las Fiestas del Carmen. La Plaza de Chamberí es el escenario principal de las fiestas y allí encontraréis la **CASETA DE LA ASOCIACIÓN NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ**

Como siempre, nuestra asociación quiere recordar que **las fiestas de Chamberí deben ser un espacio de diversión y convivencia**. Queremos unas fiestas donde podamos disfrutar, respetando siempre la integridad de todas las personas. **No tienen cabida los ataques a los derechos de las mujeres ni la violencia machista**, que debemos combatir con firmeza.

Además, estas fiestas son una excelente oportunidad para **fomentar la cultura y la integración de toda la vecindad**, sin importar sus opiniones o afiliaciones políticas

UN ESPACIO DE CONVIVENCIA, RESPETO E IGUALDAD



www.latidomariaposas.com



ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



FIESTAS DE CHAMBERÍ 2024

Las fiestas del Carmen se celebrarán del **12 al 16 de julio**. La plaza de Chamberí será el lugar de referencia y Nosotras Mismas trabajará para que se desarrollen en un clima de respeto e igualdad, reiterando nuestro compromiso contra las violencias machistas.

Desde 2003 hasta junio de 2024 han sido **asesinadas 1263 mujeres**

19 mujeres asesinadas en 2024 (Del 1/01 al 01/07)

62 asesinatos de menores desde el 1 de enero de 2013 hasta el 1 de julio de 2024
(datos oficiales Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género)

Las agresiones sexuales han aumentado un 51% en los últimos 5 años. El 44,5% de las agresiones sexuales es a menores de edad. Tres de cada diez víctimas de agresiones sexuales no denuncian ni tienen intención de hacerlo.

(según el último informe sobre delitos contra la libertad sexual del ministerio del interior)

Nosotras Mismas cree que nuestras reivindicaciones y derechos se garantizan únicamente si demostramos que esta lucha no es cosa de un día, sino de todos los días. Los **datos son evidentes y aterradores**, y debemos ser capaces de **neutralizar el negacionismo** que pretende llevarnos de vuelta a una época de oscuridad para la igualdad y los derechos de las mujeres.

PREVENIR Y EDUCAR CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS HA DE SER UNA TAREA PRIORITARIA

Con motivo del **Día de la Constitución**, el pasado 6 de diciembre participamos en el acto organizado por la Junta Municipal de Chamberí para la lectura pública de la Constitución Española.

Un encuentro institucional en el que diferentes asociaciones, entidades y vecinos del distrito nos reunimos para poner en valor los derechos y libertades recogidos en la Carta Magna, reafirmando nuestro compromiso con la democracia y la igualdad.



Fiestas de Navidad



Nuestra **Fiesta de Navidad**: Un Encuentro de Comunidad y Solidaridad. Cada año celebramos con ilusión nuestra Fiesta de Navidad, un momento especial donde las socias colaboran activamente para compartir y fortalecer nuestros lazos.



Disfrutamos de un picoteo, en la que cada una aporta sus mejores platos, creando un ambiente de convivencia y celebración. Además, organizamos **nuestro tradicional rastrillo** solidario, con donaciones que hacen nuestras socias.



Uno de los momentos más esperados es nuestra divertida **rifa de regalos**, con obsequios aportados por las propias socias, que llena de emoción la jornada. Más que una celebración, nuestra Fiesta de Navidad es un reflejo del espíritu de apoyo y sororidad que nos une. ¡**Gracias a todas por hacerlo posible!**



TRABAJO EN RED

Hay proyectos que inspiran, que remueven, que te hacen creer que el cambio es posible. **El Latido de las Mariposas** es uno de ellos. Iniciativa de Isabel Gallardo e Itziar Prats, que nace del amor, del compromiso con la vida, con la justicia y con la **necesidad urgente de educar en igualdad** desde la infancia. Sin educación no hay igualdad.

Nosotras Mismas nos sentimos profundamente unidas a este proyecto que, a través de cuentos, mariposas violetas y talleres educativos, pone el foco en la prevención de la violencia de género, vicaria e institucional, desde la raíz: la educación emocional, el respeto, el cuidado mutuo.

Cuando las mujeres nos unimos, cuando tejemos red, podemos crear una sociedad donde el latido de la igualdad sea más fuerte que cualquier forma de violencia.

Gracias por tanto, compañeras.
Seguimos latiendo juntas.



Apoyamos las actividades y actuaciones de las asociaciones del barrio porque juntas somos más fuertes.

El 6 de octubre, salimos a la Glorieta de Quevedo junto al resto de **asociaciones del barrio: Casa de la Cultura, AV 'El Organillo de Chamberí' y Parque Sí,** para informar y animar a la manifestación del 13 de octubre, convocada bajo el lema "La vivienda es un derecho, no un negocio".

Durante la jornada, compartimos información sobre la crisis de vivienda que afecta a muchas personas y familias, promoviendo la participación en la manifestación para exigir soluciones justas y accesibles para todos. Un acto de sensibilización que subraya nuestra lucha por un derecho fundamental como es el acceso a la vivienda digna.



Por otro lado, nuestra incorporación a la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid, **FRAVM**, nos ha facilitado tejer lazos con el movimiento vecinal, conocer de primera mano las demandas y necesidades de los barrios y sumar fuerzas en la defensa de los derechos sociales y la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía. La FRAVM nos ofrece un espacio de interlocución y acción colectiva imprescindible para incidir en las políticas públicas y fortalecer el tejido social de la ciudad.



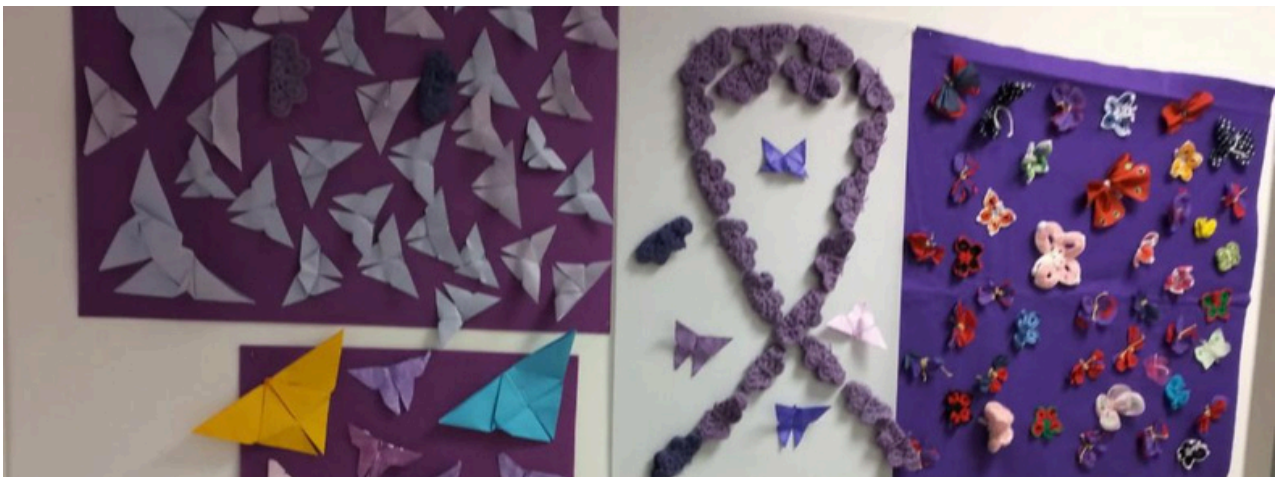
El trabajo conjunto con **Enrédate Chamberí** ha reforzado nuestra presencia y capacidad de intervención en el distrito. Gracias a esta red, hemos impulsado actividades comunitarias, compartido buenas prácticas y generado espacios de encuentro que han favorecido la cohesión social y el apoyo mutuo entre entidades y vecinos y vecinas del barrio.



También trabajamos en red con distintos espacios del distrito, participando en el **Consejo de Proximidad** y el **Consejo de Seguridad de la Junta Municipal de Chamberí**, así como en los encuentros trimestrales con la **Policía Municipal**, donde compartimos preocupaciones, detectamos necesidades y contribuimos a mejorar la respuesta institucional ante la violencia de género.



Destacamos especialmente nuestra colaboración con el **Espacio de Igualdad María Zambrano**, con el que mantenemos una relación cercana y continua. A lo largo del año realizamos actividades conjuntas, especialmente en fechas señaladas como el 8 de marzo, donde sumamos nuestras mariposas a sus acciones para visibilizar la lucha colectiva por la igualdad. Esta colaboración es fundamental para fortalecer el tejido comunitario y seguir construyendo espacios seguros, de apoyo y de empoderamiento para las mujeres del distrito.



Participamos activamente en actos organizados por otras organizaciones feministas, como **El Club de las 25**, que promueven la visibilidad de las mujeres en todos los ámbitos profesionales y sociales. Estar presentes, apoyar y hacer red con estos espacios forma parte de nuestro compromiso con una transformación feminista real y colectiva.



Colaboramos con **sindicatos** en la lucha por la igualdad y en la **denuncia pública y colectiva de la violencia machista**, sumando nuestras voces en concentraciones, campañas y comunicados que visibilizan esta realidad, especialmente en el ámbito laboral, donde muchas mujeres siguen enfrentando acoso, discriminación y violencia silenciada.



Los pasados 22 y 23 de noviembre participamos en la **VI Feria del Asociacionismo de Madrid**, llevando cultura feminista, talleres, atención profesional y un claro mensaje de sensibilización contra la violencia de género, con un enfoque especial en la violencia vicaria, llenando la feria de mariposas de El latido de las mariposas. Promocionamos las actividades y la atención psicológica de nuestra asociación en las radios de la feria, acercando nuestros recursos a más personas.





La cooperación con la **Plataforma de Impacto de Género** nos ha permitido abordar de manera conjunta la perspectiva de género en cada uno de nuestros proyectos, compartiendo recursos, aprendizajes y estrategias que fortalecen la labor de todas las entidades implicadas. Este espacio de trabajo común ha sido clave para generar sinergias y avanzar en el objetivo compartido de construir entornos más igualitarios y justos.





MOVIMIENTO FEMINISTA

Desde Nosotras Mismas seguimos comprometidas con la defensa de los derechos de las mujeres y la lucha feminista como parte fundamental de nuestra labor social. A lo largo del año, hemos participado activamente en diferentes espacios y movilizaciones del Movimiento Feminista, sumándonos a las reivindicaciones por una sociedad más justa, igualitaria y libre de violencias machistas.



Nuestra presencia en las calles y en los espacios de encuentro feministas refuerza el trabajo que realizamos día a día desde la asociación: la atención, el acompañamiento y el apoyo a las mujeres víctimas de violencia, así como la sensibilización y la prevención de la violencia de género en todas sus formas.





Formar parte del Movimiento Feminista nos permite alzar la voz colectivamente para exigir políticas públicas que garanticen los derechos de las mujeres, el derecho a una vida libre de violencias, el acceso a los cuidados, la igualdad en el ámbito laboral y la protección de nuestros derechos sexuales y reproductivos.



Seguiremos siendo parte activa de este movimiento, sumando fuerza y sororidad a cada paso.



El 8 de noviembre de 2024, participamos en la **Asamblea Internacional Feminista en el Congreso de los Diputados**, donde abordamos la realidad de las mujeres en Irán, Afganistán, África, Latinoamérica y Palestina. Durante el debate, analizamos cómo las leyes y la presión religiosa afectan su libertad y derechos.



El 22 de mayo de 2024, participamos en Radio Nacional de España (RNE), junto con la **Plataforma contra la Violencia de Género de Madrid**, reclamando más recursos técnicos y profesionales para combatir la violencia machista. Denunciamos que las mujeres víctimas de violencia deben esperar de media dos meses para ser atendidas, lo que pone en riesgo su seguridad. Es urgente una respuesta inmediata y eficaz para proteger a las mujeres.



Estuvimos presentes en el acto de entrega de los **Premios Pilar Blanco** a la comunicación sociolaboral, en reconocimiento a la labor de aquellas personas y entidades que destacan en la defensa de los derechos de las mujeres. Fue un evento emotivo y significativo en el que tuvimos la oportunidad de compartir y celebrar los logros en la lucha por la igualdad de género.



El 17 de octubre de 2024, asistimos a la inauguración de la exposición "Puntadas de Dignidad", organizada por la **Delegación del Gobierno de España en Madrid y APRAMP**, en el marco del Día Europeo Contra la Trata de Seres Humanos. La muestra presentó trajes creados por mujeres supervivientes de trata junto con sus testimonios y el estreno del cortometraje homónimo. Además, participamos en una mesa redonda sobre la lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual.

8M



Domingo 3 de marzo. Nosotras Mismas, con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, salimos a la Glorieta de Quevedo por la mañana, para dar a conocer a los vecinos y vecinas de Chamberí las actividades que hacemos e informarles sobre nuestra Asociación, así como de la manifestación que tendría lugar el día 8.





Bajo el lema "¡BASTA YA DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES! SE ACABÓ. DEFENDAMOS LA IGUALDAD EN EL TRABAJO Y EN LA SOCIEDAD", nuestra Asociación alzó la voz junto a otras organizaciones y personas que luchan por una sociedad más justa e igualitaria.

Esta participación forma parte de nuestro compromiso permanente con la defensa de los derechos de las mujeres y la erradicación de cualquier forma de violencia de género.

25N



Domingo 24 de noviembre. Con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, Nosotras Mismas se une a las diversas manifestaciones sociales para conmemorar dicha fecha. Y como cada año salimos a la Glorieta de Quevedo con una performance de sensibilización, una acción artística colectiva que transforma el dolor en fuerza y lanza un mensaje claro y contundente contra la violencia machista. El 25N es para nosotras un grito compartido, una memoria encendida y un compromiso renovado con la vida, la dignidad y la libertad de todas.



25^N
2024

ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

**DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES**

**ESTE 25N, SALIMOS POR
TODAS: CONTRA LA
VIOLENCIA HACIA LA
MUJER. ¡NI UNA MENOS!**

**¡NO ESTÁS SOLA!
POR UNA VIDA LIBRE
DE VIOLENCIA**

NOSOTRAS MISMAS SALDRÁ A LA CALLE

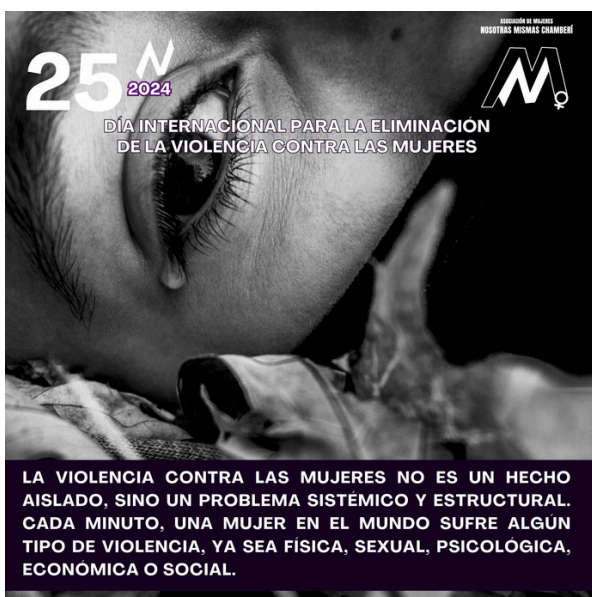
**DOM 24 NOV. DE 12:00H A 14:00
GLORIETA QUEVEDO**

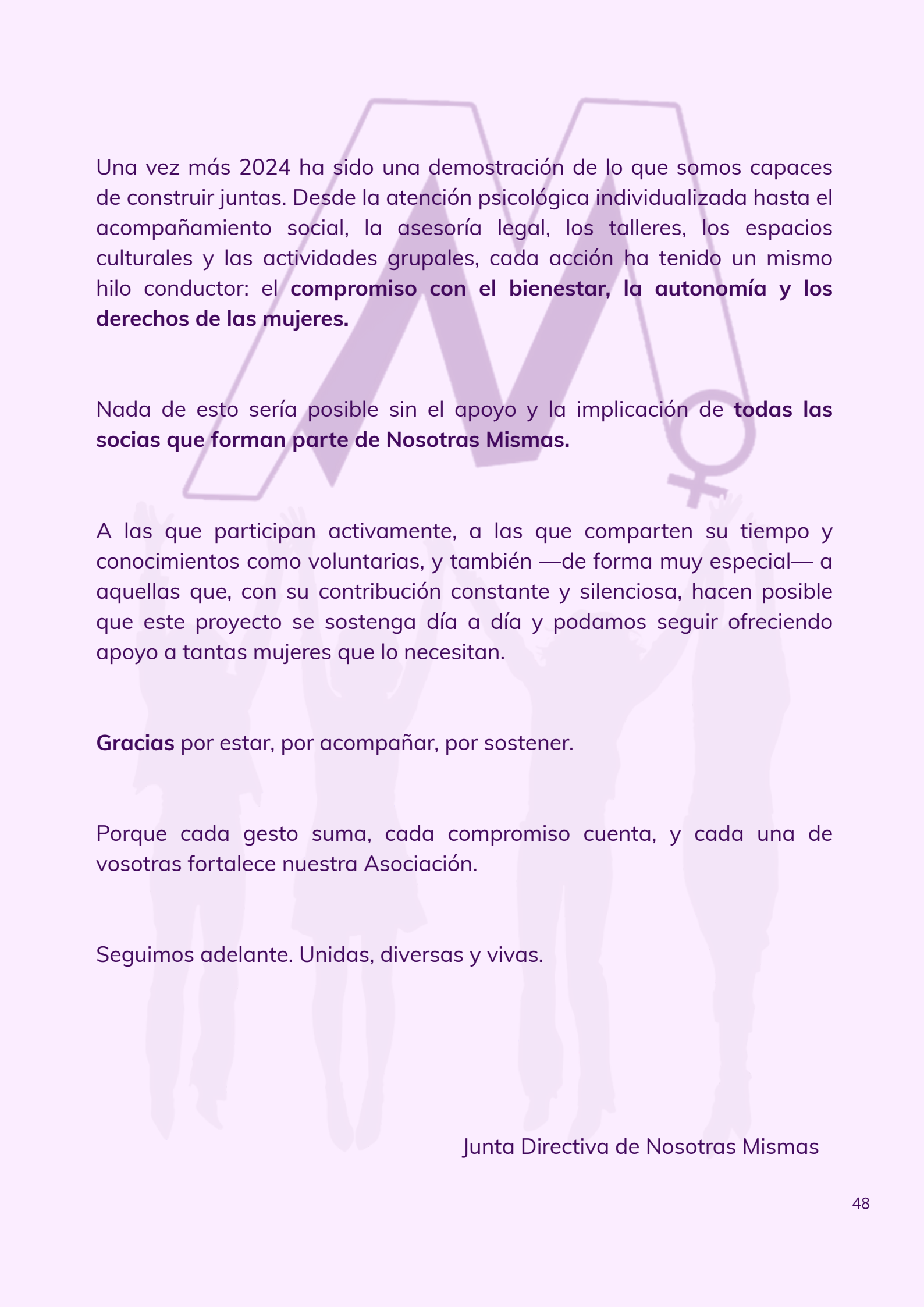
**PARA DENUNCIAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.
¡ACOMPÁÑANOS!**



Elaboramos “25 Claves para el 25N”, un documento para visibilizar la violencia de género como una grave violación de derechos humanos que afecta de forma estructural a las mujeres en todo el mundo. A través de estas claves, recordamos que no se trata de hechos aislados ni de problemas privados, sino de una manifestación de desigualdad y de abuso de poder que daña la salud, la libertad y la vida de millones de mujeres.

El 25N no es solo una fecha simbólica, es un llamado a la acción colectiva y sostenida. Solo desde la conciencia, el compromiso y el trabajo conjunto podremos construir una sociedad libre de violencias machistas.





Una vez más 2024 ha sido una demostración de lo que somos capaces de construir juntas. Desde la atención psicológica individualizada hasta el acompañamiento social, la asesoría legal, los talleres, los espacios culturales y las actividades grupales, cada acción ha tenido un mismo hilo conductor: el **compromiso con el bienestar, la autonomía y los derechos de las mujeres.**

Nada de esto sería posible sin el apoyo y la implicación de **todas las socias que forman parte de Nosotras Mismas.**

A las que participan activamente, a las que comparten su tiempo y conocimientos como voluntarias, y también —de forma muy especial— a aquellas que, con su contribución constante y silenciosa, hacen posible que este proyecto se sostenga día a día y podamos seguir ofreciendo apoyo a tantas mujeres que lo necesitan.

Gracias por estar, por acompañar, por sostener.

Porque cada gesto suma, cada compromiso cuenta, y cada una de vosotras fortalece nuestra Asociación.

Seguimos adelante. Unidas, diversas y vivas.

Junta Directiva de Nosotras Mismas



*ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES
2024*