



## Programación de marzo 2019 "HUELLAS BORRADAS"

***"No conozco a ninguna mujer que tenga un orgasmo por abrillantar el suelo de la cocina"***

Betty Friedman\*

\*(Illinois, 4 de febrero de 1921 – Washington D. C., 4 de febrero de 2006) fue una teórica y líder feminista estadounidense de las décadas de 1960 y 1970. Formada en psicología social en 1963 escribió *La mística de la feminidad* un libro clave en la historia del pensamiento feminista y considerado como uno de los libros de no ficción más influyentes del siglo XX.

Empezamos un mes de Marzo que llega cargado de nuevas actividades y teniendo siempre en nuestra cabeza el 8M, Día Internacional de la Mujer Trabajadora.

Desde el Espacio de Igualdad Elena Arnedo os invitamos a participar en nuestras acciones para que este mes sea más combativo que nunca, visibilizando todos los avances de la lucha feminista y organizándonos para los nuevos retos.

¡Te esperamos!

**Todas las actividades requieren INSCRIPCIÓN PREVIA**, salvo indicación expresa, por teléfono 914802508, correo [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es) o presencialmente, en c/ Arregui y Aruej, 31.

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO Dirigidas a MUJERES mayores de 18 años en toda su diversidad.

#### **Emprende, pon en marcha tu proyecto**

Juntas Emprendemos es un programa de formación y acompañamiento para promover las capacidades emprendedoras de mujeres. En su cuarta edición, aterriza en el Espacio de Igualdad, y ofrece un curso de 80 horas en el que recorreremos todos los aspectos que hay que trabajar en un plan de empresa.

**Lunes y jueves de marzo  
De 10:00 a 14:00h.**

#### **Escritura creativa**

En este taller, a través de la escritura creativa, podrás recuperar tu historia de vida y la de las mujeres de tu familia. Aprenderás técnicas básicas de escritura que te servirán para identificar y reconocer tus valores y talentos y los de las mujeres de tu familia. Taller organizado por Luisa Miranda, colaboradora del espacio.

**Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo  
De 17:00 a 18:30h.**

## Yoga para mujeres

---

A través del acercamiento a la práctica de yoga, descubrirás el maravilloso mundo de la conciencia corporal. Escucha lo que tu cuerpo siente y te dice. Aprende a buscar el equilibrio y bienestar, ejercitando la conciencia plena. Taller organizado por Mercedes Martín, colaboradora del espacio.

**Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo**  
**De 11:00 a 12:00h.**

## Teatro foro “Entre mujeres”

---

En este taller planteamos reflexionar partiendo de juegos y dinámicas teatrales, sobre las cosas que nos mueven, nos preocupan o nos hacen reír. Propondremos temas de nuestra vivencia como mujeres en un mundo predominantemente patriarcal, para ponerlos en debate y teatralizarlos mediante la técnica del Teatro Foro.

Anímate a compartir, jugar y reflexionar con otras mujeres a través de esta modalidad teatral y su acción transformadora... Ven a conocerla. ¡Ven a hacer teatro con nosotras!

**Lunes 4, 11, 18 y 25 de marzo**  
**De 10:00 a 13:00h.**

## Arteterapia

---

Si quieres dedicarte un tiempo y espacio para ti, te proponemos un taller para encontrarte con tu capacidad de crear y expresarte a través de materiales y lenguajes artísticos. Un lugar de autoconocimiento donde explorar emociones y sentimientos y mejorar habilidades en diferentes campos con el objetivo de integrar experiencias propias. Te invitamos a transitar por una serie de procesos donde comunicaremos lo auténtico de cada una. Escoge el grupo que mejor te venga y recuerda que no es necesario contar con experiencia artística previa.

**Miércoles 5, 12, 19 y 26**  
**De 10:30 a 12:00h. Grupo 1**  
**De 12:30 a 14:00h. Grupo 2**

## Los martes JUNTAS EMPRENDEMOS

---

¿Quieres formar parte de una comunidad de mujeres emprendedoras?

Juntas Emprendemos es un programa de formación y acompañamiento para promover las capacidades emprendedoras de mujeres. En su cuarta edición, aterriza en el Espacio de Igualdad. Todos los martes de 11:00 a 14:00h. Se abre un espacio de apoyo, cercano, en el que hacer, aprender, enseñar y trabajar con otras mujeres.

Cada martes a las 10:30h acogemos a las nuevas participantes, te explicamos el proyecto y la propuesta si vienes por primera vez.

**Martes 5, 12, 19 y 26 de marzo**  
**De 11:00 a 14:00h.**

## Tarde de tertulia: Presentación de la novela Campo de Amapolas

---

Tarde de coloquio donde compartiremos con la escritora Teresa Álvarez sus experiencias como escritora. Además, presentará su última novela, Campo de Amapolas, una novela social e intimista ambientada en España en 1964 que narra el crecimiento personal de una mujer campesina que acompaña a su esposo en el éxodo rural a Madrid, en el contexto político franquista.

Vente a descubrir más y a disfrutar juntas de esta tarde de tertulia.

**Martes 5 de marzo**  
**De 19:30 a 20:30h.**

## Suelo pélvico

---

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y fascias situados en la zona baja de la pelvis que sujetan y dan soporte a órganos tan importantes como la vejiga, la uretra, la vagina o el recto. Una zona por donde tenemos a nuestro hijos, y sin embargo no entendida por las mujeres, escondida y que cuesta mucho disociar y abordar. El suelo pélvico es un gran tabú y muchas son las mujeres que no tienen conciencia de esta región, tendiendo a ocultarla y esconderla. Si te apetece conocer más te esperamos en este taller teórico-práctico impartido por M<sup>a</sup> Josefa Sánchez, fisioterapeuta experta que colabora con el Espacio.

**Martes 5, 12, 19 y 26 de marzo**  
**De 10:30 a 12:00h.**

## Escritura creativa

---

En este taller, a través de la escritura creativa, podrás recuperar tu historia de vida y la de las mujeres de tu familia. Aprenderás técnicas básicas de escritura que te servirán para identificar y reconocer tus valores y talentos y los de las mujeres de tu familia. Taller organizado por Luisa Miranda, colaboradora del espacio.

**Miércoles 6, 13, 20 y 27 de febrero**  
**De 17:00 a 18:30h.**

## Circulo de mujeres

---

Este es un espacio de encuentro para mujeres, donde nos reunimos para compartir nuestras experiencias, para expresarnos tal y como somos, para conectar con nuestra creatividad y sabiduría, para aprender con otras mujeres. Un taller para conocerte, abrazarte y cuidarte.

**Miércoles 6 y 20 de marzo**  
**De 18:30 a 20:30h.**

## Laboratorio de investigación teatral “Cómo me pone la lavadora”

---

¿Te gusta el teatro y quieres conocer a otras mujeres con las que crear y actuar? Te invitamos a este laboratorio de investigación teatral integrado por más de treinta mujeres diversas que están desarrollando un proceso creativo con el deseo de investigar las experiencias propias, las que emanan de las vidas de las mujeres. Este recorrido toma la subjetividad femenina como herramienta válida e imprescindible desde la que explorar las relaciones y las desigualdades entre mujeres y hombres.

**Todos los jueves de marzo**  
**De 17:30 a 20:30h.**

## Club de empleo

---

Sesiones monográficas de acogida grupal, donde, se trabajará, de forma dinámica y enriquecedora, aspectos claves relacionados con la búsqueda de empleo. Es un espacio en el que compartir inquietudes, información y conocimientos en torno al mercado de trabajo. Esta sesión de acogida grupal podrás complementarla con orientaciones individuales y nuevas sesiones de reflexión que den una respuesta eficaz a tus necesidades reales en torno al empleo. Es un espacio abierto y creativo, de apoyo mutuo, donde descubrirás que no estás sola en tu camino profesional y laboral.

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de marzo**  
**De 17:00 a 19:00h.**

## Taller aprendiendo a cuidarme, a cuidar y a cuidarnos

---

Taller de Cuidado Emocional, donde trabajaremos el autoconocimiento, la autoestima, la necesidad de cuidarnos para cuidar y aprender a dejar que otras personas nos cuiden; algo que resulta fácil de hacer pero, por el contrario, en ocasiones se convierte en una tarea difícil de equilibrar y de ajustar a nuestros intereses y necesidades, generando malestares que a veces nos hacen sufrir.

Se creará un espacio seguro donde las participantes puedan trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo del grupo. Impartido por Inmaculada Segura e Inmaculada Fraile, psicólogas de Madrid Salud, CMSc Retiro.

**Miércoles 13 y 27 de marzo, 10 y 24 de abril, 8 y 22 de mayo, 5 y 19 de junio**  
**De 12:00 a 14:00h.**

## Cuerpo en movimiento

---

Hace unos meses, degustamos un taller de relajación física y mental para conectar con nuestras emociones, el placer y la libertad, y nos proponemos continuar con ello. Si te sientes cansada, tienes alguna dolencia física o emocional o simplemente quieres conectar con la sabiduría de tu cuerpo y sentirte más libre, segura y relajada este taller es para ti. Podrás aprender técnicas sencillas de relajación, combinando movimientos, danza, quietud.... No importa si no acudiste a la sesión anterior. ¡Te esperamos!

**Jueves 14 Marzo**  
**De 18:30 a 20:00h.**

## ♀ El club de las poetisas

---

En palabras de Irina Bokova, “la poesía es una ventana a la diversidad excepcional de la humanidad”. El 21 de marzo se conmemora el día mundial de la poesía y, desde el espacio de igualdad, reivindicamos que miles de poetisas maravillosas han sido y son, a menudo, borradas de la historia. Vente con tu poema o poemas favoritos escritos por mujeres a este espacio donde compartiremos una tarde de té, lectura e intercambio.

**Jueves 21 de marzo**  
**De 18:00 a 19:00h.**

## Grupo de mujeres de gestión emocional

---

Sentimientos confusos, emociones reprimidas, soledad, inseguridad, estrés... ¿alguna vez has pensado que nadie sabe qué te pasa por dentro? Continuamos con este grupo, un entorno seguro donde encontrarnos y compartir nuestra complejidad. Sin prisas ni juicios intentaremos conectarnos a través de la escucha y el apoyo mutuo. Un taller organizado Clara Zazo, colaboradora del espacio.

**Jueves 28 de marzo**  
**De 18:30 a 20:30h.**

## ♀ Autodefensa feminista

---

Un taller para que mujeres de todas las edades y sin conocimientos previos podamos aprender a defendernos de diferentes tipos de agresiones. En las clases se enseñarán recursos muy simples y eficaces para que con independencia de nuestra fuerza física o nuestra constitución podamos responder ante una agresión.

¡Ante las agresiones machistas, autodefensa feminista!

**Martes 26 Marzo (todos los martes hasta junio)**  
**De 18:00 a 20:00h.**

## ♀ Taller de conversación en inglés: Género con acento

---

¿Quieres practicar inglés? ¿Por qué no hacerlo en compañía de otras mujeres, sin juicios, en un espacio de empoderamiento colectivo?

Vente a este taller quincenal de conversación en inglés donde dialogaremos y analizaremos con mirada feminista diferentes elementos audiovisuales: periódicos, cortos, entrevistas...

Puedes venir a un taller suelto o a los dos. Join us!

**Martes 12 y 26 de febrero**  
**De 18:00 a 19:30h.**

## Cuerpo en movimiento

---

Hace unos meses, degustamos un taller de relajación física y mental para conectar con nuestras emociones, el placer y la libertad, y nos proponemos continuar con ello. Si te sientes cansada, tienes alguna dolencia física o emocional o simplemente quieres conectar con la sabiduría de tu cuerpo y sentirte más libre, segura y relajada este taller es para ti. Podrás aprender técnicas sencillas de relajación, combinando movimientos, danza, quietud.... No importa si no acudiste a la sesión anterior. ¡Te esperamos!

**Jueves 14 de febrero**  
**De 19:00 a 20:00h.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigidas a MUJERES Y HOMBRES que quieran conocer más sobre diferentes temas relacionados con la igualdad.**

### ♀ **Exposición virtual: 8M, porque sin nosotras, se para el mundo**

Miles de personas tomamos las calles cada 8 de marzo para exigir una igualdad real y reivindicar nuestros derechos y libertades como mujeres. El miércoles 6 de marzo proyectaremos la exposición virtual colectiva construida a partir de fotos y videos de manifestaciones pasadas que habéis compartido con nosotras, y que podéis seguir compartiendo hasta el 5 de marzo.

Os esperamos en el espacio de igualdad para ver esta exposición y calentar motores para este 8M.

**Miércoles 6 de marzo**  
**De 18:00 a 19:00h.**

### ♀ **Cine en tu barrio ¿Quién quiere ser feminista?**

Película documental que nos acerca al feminismo desde la mirada de distintas mujeres. Este documental hace un análisis de la trayectoria de este movimiento desde sus inicios hasta la actualidad y se cuestiona cuál será su futuro ¡Vente a degustar feminismo con palomitas y buena compañía!

**Miércoles 13 de marzo**  
**De 18:00 a 19:30h.**

### **Mamá de mayor quiero ser... ¡Ornitóloga!**

Mamá, de mayor quiero ser... es una propuesta mensual para que toda la familia (re)descubra profesiones poco habituales para las mujeres.

¿Qué hace una ornitóloga? ¿Cómo lo hace? ¿Dónde y con quién trabaja? ¿Qué le preocupa y qué le hace sonreír? Te proponemos un diálogo interesante, cercano y práctico para descubrir el presente y el pasado de las mujeres en la ornitología a la vez que descubrimos las aves que habitan la ciudad y el parque del Retiro.

**Sábado 16 de marzo**  
**10:15h Espacio de Igualdad Elena Arnedo (caminaremos hasta el parque del Retiro)**  
**11:00h Cabaña del Retiro (Entrada desde Mariano de Cavia)**

**La actividad finaliza a las 13:30h.**

### ♀ **La mujer olvidada: Clara Campoamor y los derechos de la mujer**

El voto femenino en España se hizo realidad gracias a la jurista Clara Campoamor. Ella consiguió en 1931, con la Constitución republicana, que fuera reconocido el derecho al voto de todas las mujeres. En el taller visionaremos un breve documental, conoceremos su historia y trataremos de cómo su labor ha influido en la historia actual y derechos de las mujeres.

**Martes 19 de marzo**  
**De 18:00 a 19:30h.**

## Urbanismo Feminista en Retiro

---

Desde hace unos meses, en el espacio de igualdad Elena Arnedo repensamos nuestros barrios y ciudades desde un punto de vista feminista. Inspiradas por Jane Jacobs, nos pusimos las gafas moradas y realizamos un paseo por el parque Martin Luther King; más tarde, compartimos -a través de fotografías-lo que nos gusta del barrio: la apropiación del espacio público por parte de las mujeres, los espacios abiertos y accesibles, las plazas, las aceras anchas, los lugares de encuentro, los comercios de barrio.

En el urbanismo y en la apropiación de la ciudad también hay desigualdad de género, por eso te invitamos a participar en este grupo de trabajo abierto. Una vez al mes, nos reunimos para descubrir, investigar, aprender y construir.

Si tienes interés, pregunta en el Espacio de Igualdad para más información.

**Fecha por determinar**  
**De 18:00 a 20:00h.**

## COORDINACIONES CON OTRAS ENTIDADES

**Si eres una asociación, entidad o colectivo que desea conocer más acerca de la igualdad de género ponte en contacto con nosotras para la realización de actividades.**

## ♀ Guateque feminista: Contando y Cantando el 8M

---

Encuentro para mujeres que participan en los Centros de Mayores del Distrito Retiro, donde celebraremos de un modo muy especial el 8M

Ven a disfrutar de este guateque para bailar y reivindicar juntas todo lo conseguido y lo que aún queda por lograr

En colaboración con Servicios Sociales de Retiro.

**Miércoles 6 de Marzo**

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO

Distrito de Retiro  
Teléfono: 91 480 25 08  
www.madrid.es/igualdad

C/Arregui y Aruej 31  
elenaarnedo3@madrid.es



## ♀ FEMI nació: mitos y realidades sobre el feminismo

---

¿Qué sabes sobre feminismos?, ¿qué hay de mito y realidad en eso que se escucha por las redes y las calles? Ven a comprobar tus conocimientos sobre el movimiento no violento qué más cambios ha logrado a favor de la justicia social en toda la historia de la humanidad.

Esta actividad se realiza en los recreos de los IES del distrito, en coordinación con los Puntos RR.

**Jueves 21 y 28 de Marzo**

## ♀ Cosas que importan

---

¿Qué tiene que ver el feminismo conmigo?, ¿por qué el 8 de Marzo es una fecha especial? Grupo de encuentro "entre mujeres" para compartir inquietudes y reflexiones en torno a la importancia de los feminismos en nuestro día a día.

En colaboración con Servicios Sociales de Retiro.

**Jueves 28 de Marzo**

## Derechos y maternidades en Centro de Salud Peña Prieta

---

Este taller está enfocado a que las mujeres embarazadas aprendan cuáles son sus derechos tanto laborales como fiscales durante el periodo de gestión, cómo funciona el permiso de maternidad, y los derechos que les asisten en la reincorporación al trabajo: permiso de lactancia, medidas de conciliación que han de adoptar las empresas, reducción de jornada, excedencia voluntaria, etc. Cómo plantear estas cuestiones a la empresa y cómo ejercer los derechos laborales y fiscales.

En colaboración con CS Peña Prieta y CS Ibiza, y Servicios Sociales del distrito de Retiro.

**Miércoles 20 marzo**

## Taller de Sensibilización con el Equipo de Actuación Distrital de Retiro

---

Actividad de sensibilización para reflexionar sobre las desigualdades y compartir estrategias sobre cómo incorporar la perspectiva de género en nuestro día a día.

**Miércoles 27 de marzo**

### SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUAL

Además de todas las actividades grupales, en el Espacio de Igualdad ofrecemos apoyo individual dirigido a mujeres en distintas áreas:

- Asesoramiento Psicológico
- Asesoramiento jurídico
- Acompañamiento en la búsqueda de empleo y desarrollo profesional

Para acudir a los servicios individuales es imprescindible pedir cita previa en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano a través de:

Teléfono: 91 480 25 08

Correo electrónico: [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)

Presencialmente en la Calle Arregui y Aruej 31