



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

EL PODER DE LAS DECISIONES

«Creo que estoy más decidida que nunca sobre mis planes futuros y he decidido que nada debe interferir con ellos.

Tengo la intención de hacer arreglos para poder disponer de algunas horas cada día (con muy pocas excepciones) para mis estudios y formación personal.»

Ada Lovelace (Londres 1815-1852).

Matemática y escritora. Desarrolló el primer algoritmo en el s XIX, destinado a ser procesado por una máquina, por lo que se la considera la primera programadora de ordenadores.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. 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. Este mes, contamos con una programación orientada a visibilizar el impacto que tiene sobre las mujeres la pobreza, pero también, cómo afrontamos la precariedad y violencia que genera. Continuaremos con el trabajo en nuevas masculinidades, la visibilización del papel de las mujeres y abrimos nuevos talleres para fortalecer los procesos de empoderamiento, participación comunitaria y construcción de ciudades más seguras con las mujeres y las niñas.

Todas las actividades requieren INSCRIPCIÓN PREVIA, salvo indicación expresa, por teléfono 91480 25 08 o a través del correo electrónico: elenaarnedo3@madrid.es

ESCUELA DE IGUALDAD

Dirigida a MUJERES Y HOMBRES que quieran profundizar en temas relacionados vinculados con la igualdad y las violencias de género.

EXPOSICIONES:

Exposición: “Derechos sexuales y reproductivos: una historia de luchas”

Alargamos la exposición creada de manera colectiva durante el mes de septiembre en torno a los Derechos Sexuales y Reproductivos y algunas de sus principales defensoras, especialmente, de Elena Arnedo Soriano como impulsora de los centros de planificación familiar.

Una invitación a reflexionar sobre la reproducción, el placer y el derecho a decidir de las mujeres. ¡No te la pierdas!

Del 1 al 17 de octubre

En horario de apertura del centro

Exposición: “Resiliencia (s): vidas ante las adversidades”

Con motivo del Día Internacional de Erradicación de la Pobreza inauguramos esta exposición que quiere poner en el centro el papel protagónico de las mujeres antes las situaciones de pobreza y vulneración de derechos tan básicos como es la vivienda, el trabajo digno y una ciudad libre de violencias.

Resiliencia(s) no pretende visibilizar a las mujeres, porque no son invisibles, pretende cuestionar(nos) la manera de mirar la realidad que nos impide ver las violencias simbólicas, estructurales, y cotidianas.

Autor: Alberto Astudillo.

Del 20 al 30 de octubre

En horario de apertura del centro

PASEOS COMUNITARIOS:

Paseo literario: “El Madrid de las Sin Sombrero”

Os animamos a realizar este paseo literario a través del cual seguir el rastro de mujeres que intentaron romper los convencionalismos de la época y que fueron silenciadas en la historia de Madrid: novelistas, poetas, pintoras... todas ellas pertenecientes a la generación del 27.

Un recorrido para hacer memoria, compartir relatos y con el que celebrar el Día de las Personas Mayores y La Noche de los Libros.

Queremos hacer memoria de las mujeres en la historia de Madrid, ¡iventé!

Viernes 1 de octubre

De 12:00 a 13:30h. Presencial.

Paseo comunitario: “Conoce los recursos de tu distrito”

Os proponemos un paseo por el distrito para conocer los diferentes recursos comunitarios que promueven salud, apoyo y bienestar emocional en los barrios. Y queremos hacerlo de manera colectiva y vecinal, a través de una ruta de aproximadamente dos horas, en las que poder conocer de primera mano qué recursos en materia de bienestar físico y emocional tenemos a nuestro alrededor.

El itinerario es accesible para todo el mundo con diferentes paradas en las que poder conocer mejor nuestro barrio y a las personas que lo habitamos.

Este mes, conoceremos recursos de salud mental de distrito Retiro-Salamanca. En colaboración con el grupo de trabajo de soledad no deseada de distrito Retiro y Salamanca.

Martes 5 de octubre

De 11h a 13h. Presencial.

TALLERES Y ENCUENTROS:

Taller: “Ganchillo básico y avanzado”

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para el crochet?

En este taller te explicamos paso a paso diferentes puntos y técnicas básicas para que aprendas a tejer desde cero o mejorar tus conocimientos. Además, el ganchillo tiene una serie de beneficios: reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración.

Mantenemos grupo los lunes y abrimos un nuevo grupo los sábados por la tarde.

¡Abierto a hombres y mujeres de cualquier edad!

GRUPO 1: lunes 4 y 18 de octubre.

De 16:30 a 18:30h. Presencial.

GRUPO 2: sábados 9 y 23 de octubre.

De 16:30 a 18:30h. Presencial.

Taller: “Sexualidades en plural: diversidad sexual, corporal y de género”

En este taller abordaremos conceptos relacionados con la diversidad en la orientación sexual, en la expresión de género, en la identidad de género y en las características sexuales (intersexualidades). Queremos abrir un espacio donde poder aclarar conceptos y dudas, y llevarnos un mapa claro del Hecho Sexual Humano y sus diferentes realidades que nos pueda servir para acompañar y atender mejor a la diversidad de población con la que trabajamos en nuestros ámbitos, itrae tus dudas!

Formación para profesionales de recursos sanitarios, socio comunitarios y educativos.

En colaboración con el proyecto Yemayá de Federación Mujeres Jóvenes.

Miércoles 6 de octubre

De 12:00 a 14:00. Por ZOOM

Encuentro: “Cárceles y reformatorios de mujeres de los años 40”

De cara a profundizar en el libro de Juana Doña “Desde la noche y la niebla”, las mujeres del Club de Lectura han organizado un encuentro donde han invitado a diferentes mujeres y profesionales que ha vivido o investigado este tema.

Diversas escritoras, asociaciones e investigadoras, han intentado rescatar del olvido las voces de muchas mujeres silenciadas, que acabaron durante los años cuarenta y muchas casi hasta los 80, en diferentes cárceles y reformatorios. La mayor parte de estas mujeres eran pobres, lesbianas o formaban parte de asociaciones de mujeres. En este encuentro, hablaremos de las cárceles de mujeres en España y de Madrid (Yeserías y Ventas) a través del testimonio de mujeres que vivieron esta experiencia penitenciaria, En colaboración con la Mesa de Igualdad de Arganzuela y María José Palma Borrego, experta en trauma y género.

Jueves 7 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial y por YouTube.

Encuentro comunitario: “Mujeres de Distrito Retiro: retos y propuestas”

Devolución del trabajo de investigación cualitativo, realizado entre marzo y julio de 2021, en torno a la participación y visibilización de las aportaciones de las mujeres de Retiro.

Se analizarán las principales problemáticas identificadas por mujeres a título individual o asociativo, las visiones comunes, los logros alcanzados y la presencia de figuras relevantes de mujeres en el mapa del distrito.

Tras la presentación, queremos tener un espacio de tertulia con colectivos de mujeres para identificar retos y pensar de manera conjunta acciones que nos permitan superarlos.

Facilitado por Marian Cuenca. Dinamizadora comunitaria

Martes 19 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial

Taller sobre salud sexual

Desde el Espacio de Igualdad y en colaboración con la Asociación Alamedillas os invitamos a participar en este taller sobre salud sexual.

Conoceremos todo lo relacionado sobre aspectos relativos a la sexualidad integral y al cuidado de nuestra salud en un espacio amable y cuidado.

Viernes 22 de octubre
De 17:30h a 19:00h

Servicio de Salud Sexual

La Asociación Alamedillas ofrece consultas individuales y personalizadas sobre salud sexual y pruebas rápidas de VIH (resultados en 20 minutos), de una forma totalmente anónima.

Os invitamos a pasaros por este servicio para resolver cualquier duda que tengáis de la mano de expertas y expertos en el ámbito. Por una sexualidad saludable, pásate por el Espacio de Igualdad.

Viernes 22 de octubre
De 19:00h a 20:00h. Presencial

Ciclo: “Género, territorio y pobreza”

Con ocasión del Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza (17 de octubre), queremos abrir un ciclo que nos permita conocer y profundizar las diferentes caras de la pobreza en nuestros barrios desde una perspectiva de género, mirando especialmente la injusta situación de la Cañada Real. También queremos facilitar herramientas para poder abordar mejor los efectos de la pobreza desde una perspectiva de reclamación de derechos y de autocuidados.

La perspectiva de género en relación a la pobreza supone hablar no sólo de la pobreza material (renta, educativa, empleo, etc.) sino también del elemento simbólico de los estereotipos y prejuicios de género (trabajo de cuidados, etc.) que conllevan a que la

pobreza afecta más a las mujeres que a los hombres.

Este ciclo se encuentra en conexión con el proyecto transversal del Ayuntamiento de Madrid “Madrid lucha contra la pobreza femenina” cuyo objetivo general es mejorar la eficacia y el impacto de la intervención municipal contra la pobreza femenina en la ciudad de Madrid y que se enmarca en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 1, 5 y 10 aprobados por la ONU.

El ciclo consta de 5 talleres. En el primer y segundo abordaremos las diferentes caras de la pobreza en nuestros barrios: en la falta de renta (económico), en el ámbito de la salud, en la vivienda... todo ello desde una perspectiva de género.

El tercer taller tratará de la falta de servicios básicos que llevan viviendo, especialmente las familias y mujeres, en la Cañada Real, el cual se ha visto agudizado en el último año. El cuarto y quinto taller buscan facilitar herramientas prácticas en torno a los derechos laborales y cómo reclamarlos (tercero) y al autocuidado (cuarto).

Primera sesión: “Feminización de la pobreza: efectos y consecuencias para las mujeres”

- Feminización de la pobreza en Madrid. Colectiva XXK
- Género, vivienda y pobreza. PAH Vallecas
- Impacto sobre la salud de las mujeres. CMSc Puente de Vallecas

Martes 26 de octubre.
De 17:00 a 19:00h. Presencial y por YouTube

Segunda sesión: Presentación del libro: “Somos las que estábamos esperando. Mujeres que no se rinden” Libro Colectivo

- Plataforma de Afectadas por la Vivienda
- Trabajadoras de servicios externalizados de dependencia y de la hostelería

Jueves 28 de octubre.
De 18:30 a 20:00h. Presencial y por YouTube

Curso: “No estamos solas: cuidado de personas y grupos que acompañan a mujeres que sufren violencias machistas”

Todas las personas tenemos una amiga, vecina, compañera o familiar que sufre o ha sufrido violencia de género, no solo en el ámbito de la pareja o expareja, también en el ámbito familiar, laboral, en actividades de ocio... Acompañar estas situaciones de violencia machista es una labor compleja y muy dura, ya que implica necesidades muy específicas de apoyo emocional como consecuencia del impacto emocional, psicológico, socioeconómico y jurídico de las violencias (disociación, negación, aislamiento y evitación, cambios en el estado de ánimo...) que en muchas ocasiones superan nuestras habilidades y capacidades como personas de apoyo llevándonos a la frustración, la indefensión, el rechazo...

Por todos estos motivos, es crucial tener en cuenta que también son necesarios cuidados para las personas o grupos que acompañan o apoyan a las mujeres víctimas de violencia machista, para poder mantener esta labor fundamental:

En este ciclo formativo, queremos visibilizar el papel de estas personas y grupos de apoyo, compartiendo nuestras experiencias de acompañamiento ante diferentes formas de violencia machista para fortalecer nuestras herramientas, crear aprendizajes comunes y compartir estrategias de apoyo mutuo para la fortalecer los procesos de reconocimiento, reconstrucción y reparación de las violencias.

Sesión 1: COMPARTIR: Riesgos emocionales en el acompañamiento a situaciones de violencia machista.

Sesión 2: ENTENDER: El ciclo de la violencia de género y su impacto sobre las mujeres. Principales malestares, expresiones y comportamientos que solemos encontrar en las víctimas.

Sesión 3 y 4: APOYAR: Buenos tratos. Claves para acompañar en la identificación y reparación

Sesión 5: REPARAR: Definiendo el concepto de reparación: dimensiones y habilidades para apoyar la reparación.

Sesión 6: COMPARTIR: Mesa de experiencias de apoyo psicosocial desde los grupos de apoyo mutuo

Sesión 7: CREAR: Banco de recursos y posibilidad de crear un espacio de apoyo a grupos informales.

Miércoles 27 de octubre, 24 de noviembre, 22 de diciembre, 26 de enero, 23 de febrero, 30 de marzo y 27 de abril.

De 18:30 a 20:15h. Presencial

PRESENTACIONES DE LIBROS:

Encuentro de autoras: “Gitanizar el mundo” con Silvia Agüero

Este mes de octubre, tendremos la oportunidad de contar con la participación de Silvia Agüero que, junto a Nicolás Jiménez, presentará el libro “Resistencias Gitanas” y la revista “Pretendemos gitanizar el mundo”. Artículos, reflexiones, ilustraciones e imágenes sobre pensamiento crítico gitano, feminista y antirracista. Con el apoyo de la JMD Retiro

Jueves 14 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial y por Youtube.

Presentación: “Somos las que estábamos esperando. Mujeres que no se rinden” Libro Colectivo

Este libro contiene el relato oral de mujeres que no firman ni escriben libros. Trabajo ilegal, violencia de género, daños incalculables se ha infringido a estas mujeres, despreciadas por trabajar en la limpieza, en el campo o en el textil, para grandes cadenas, en las residencias o cuidando a dependientes empobrecidos.

El colectivo de mujeres que firma este libro es heterogéneo, pero comparten un común: son

mujeres que resisten, que no se rinden, ni se dejan ganar por el miedo.

Jueves 28 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial y por YouTube

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

Tertulia: “Mamá, de mayor quiero ser... igeóloga!”

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

¿Qué hace una geóloga?, ¿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 un ámbito liderado históricamente por hombres, a la vez que descubrimos el secreto que guardan las piedras y minerales.

Sábado 23 de octubre

De 11:00 a 13:00h. Presencial

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN:

Convocatoria: “Recogida de publicidad sexista”

Desde el Espacio de Igualdad queremos contribuir al análisis de la representación de las mujeres en la publicidad y en los medios de comunicación, identificar roles machistas y poner en marcha acciones de sensibilización contra los estereotipos sexistas.

Además, con motivo del Día Europeo contra la Trata de Personas, queremos sensibilizar en torno a esta forma de explotación. Por estos motivos, desde este mes de octubre apoyamos la campaña iniciada por las Unidades Distritales de Colaboración (UDC) de la JMD Retiro llamada “NO ACEPTO” siendo punto de recogida de este tipo de publicidad y cartelería que

A lo largo de todo el mes de octubre

En horario de apertura del centro.

NUEVAS MASCULINIDADES:

Espacio de Crianza para Hombres

¿Eres chico y buscas un espacio para compartir con tus hijas/os, nietos/as, sobrinos /as...? Todos los jueves a lo largo de este curso escolar 2021-2022, encontrarás ese lugar en el Espacio de Igualdad: juegos en grupo, desarrollo de habilidades personales, audiovisuales, baile y expresión corporal, conciencia ecológica, ocio en espacio abierto y mucho más. ¡Este es tu espacio, animate a participar!

Actividad realizada en colaboración con la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE)

Jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre (todos los jueves de cada mes a lo largo del 2021)

De 16:30 a 18:30h. Presencial.

Taller: “Sexualidad y descubrimiento erótico para hombres”

La sexualidad masculina está plagada de mitos e imperativos de género, que dificultan una vivencia erótica plena. En este taller queremos crear un espacio donde compartir dudas, dificultades y aprendizajes y responder preguntas como: ¿cómo se ha construido la sexualidad que consumimos habitualmente? ¿Cómo podemos construir otro modelo de sexualidad?

Hablaremos del concepto de sexualidad, placer y conductas emocionales o sociales sobre las sexualidades masculinas. Saldremos de nuestra zona de confort para mejorar nuestro placer y mejorar nuestras relaciones sexuales.

Imparte: David Kaplún. Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE)

Sábado 16 de octubre

De 18:00 a 20:00. Presencial

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a MUJERES

SALUD Y BIENESTAR:

Taller: “Yoga integral en femenino”

A través del acercamiento a la práctica de Yoga Integral descubrirás el maravilloso mundo de la conciencia corporal. Desde una perspectiva orgánica, funcional y sensorial crearemos un espacio de escucha y de investigación del cuerpo y de los elementos sutiles que lo sustentan.

Aprenderás herramientas para cuidarte y recorrer el camino de vuelta al equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.

Lunes 4, 18 y 25 de octubre (todos los lunes hasta el mes de diciembre)

De 10:30 a 11:30h. Presencial

Taller: “Degustación de felicidad”

Un espacio abierto para el autocuidado donde compartiremos estrategias y técnicas de relajación y bienestar aplicables a la vida cotidiana.

Se trata de un taller pensado para hacer desde cualquier lugar: en casa, en el trabajo, en el transporte público...un alto en el camino para contactar con tu cuerpo, coger fuerza y cuidar de tu salud física y emocional.

Si te apetece dedicarte un rato para ti y compartir con otras mujeres, no lo dudes ¡te esperamos todos los miércoles en este taller exprés antiestrés!

Puedes venir a sesiones sueltas o de forma continuada.

Todos los miércoles del mes.

De 10:30 a 11:15 h. por ZOOM.

Taller de ayuda mutua: “Grupo de autoconciencia”

En muchas ocasiones, las mujeres encontramos dificultades o barreras para contar con un grupo del que sentirnos parte o para encontrar un espacio que cubra una necesidad tan básica como es la cercanía, la calidez o cuidados emocionales. Las causas las encontramos en las numerosas desigualdades de género existentes, en las situaciones límite a las que nos ha expuesto el confinamiento, pero también en el modelo de vida actual que nos expone a diferentes situaciones límite de las que no sabemos cómo salir. En este taller de 10 sesiones, queremos favorecer un espacio de encuentro entre mujeres en el que poder compartir y analizar nuestras vivencias individuales dentro de un clima de escucha y calidez libre de juicios. Un espacio donde aprender herramientas para abordar en colectivo situaciones de precariedad, vulnerabilidad y violencia y sentirnos protagonistas de nuestras vidas. Conducido por Pilar Monreal. Asociación de Mujeres Progresistas de Retiro.

Miércoles 6, 13, 20 y 27 de octubre; 3, 10, 17 y 24 de noviembre y 1 y 15 de diciembre

De 10:00 a 11:30h. Presencial.

Curso: “Reiki para tu bienestar y autocontrol”

El Reiki es una herramienta personal que potencia el crecimiento personal y la autorrealización. Mejora la ansiedad, disminuye el ritmo cardíaco, el insomnio y las migrañas, entre otros beneficios. Actúa a nivel físico, emocional y espiritual mediante una técnica de equilibrado energético que puede eliminar bloqueos. En este curso, de 10 sesiones de una hora y media de duración, aprenderemos esta herramienta de manera práctica combinando ejercicios complementarios de relajación y estiramientos.

Impartido por Remedios Abad, maestra de Reiki y practicante de yoga y meditación.

Miércoles 6, 13 y 20 de octubre; 3, 10 y 17 de noviembre y 1 y 15 de diciembre

De 18:30 a 20:00h. Presencial.

Taller: “Cuidado de suelo pélvico”

Taller de 12 sesiones para mujeres de cualquier edad en el que descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de la mujer. Además:

- Abordaremos los principales factores que lo debilitan y cómo prevenirlo.
- Trabajaremos cómo fortalecerlo y darle elasticidad y movimiento a través de ejercicios físicos: “stretching”, técnicas de respiración, ejercicios de kegel, higiene postural, conexiones físicas, danza, etc.
- Veremos técnicas para que puedan trabajar en casa y seguir cuidándose.

Impartido por Hawa (Eva Pascual) y puntualmente otras profesoras externas, especializadas en “stretching”, trabajo abdominal activo e hipopresivos, así como en osteopatía. Dos grupos:

MAÑANA: jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre (continúa todos los jueves de noviembre y diciembre)

De 10:00 a 11:30h. Presencial

TARDE: jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre (continúa los jueves de noviembre y diciembre)

De 17:00 a 18:30h. Presencial

Círculo de mujeres: “Autodescubrimiento y autoestima”

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.

El grupo Círculo de mujeres ya tiene cubiertas todas sus plazas, pero si estás interesada llámanos, es posible que abramos un nuevo grupo.

Jueves 7 y 21 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial.

Taller: “Autocuidado a través del movimiento”

En este taller nos proponemos bucear en nuestro propio cuerpo, reconociendo las tensiones, modificando hábitos posturales, mejorando el proceso respiratorio y sobre todo buscando el bienestar a través del autoconocimiento.

Aprenderemos el “Botiquín de Estiramientos”: una serie de ejercicios muy simples para descargar la espalda, relajarnos y movilizar nuestras articulaciones. Y nos haremos dueñas de esas herramientas para adquirir más autonomía y seguridad en el día a día.

Viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre (todos los viernes hasta diciembre)

De 10:00 a 11:15h. Presencial

Taller: “Piropos y Memes”

Después del verano os proponemos un taller donde reflexionar y analizar los momentos en los que hayamos vivido piropos de cualquier índole, sobre todo, aquellos que nos hayan intimidado, nos hayan hecho sentirnos vulnerables o nos hayan violentado.

Queremos juntarlos, menearlos y ver en tono de humor cómo darles respuesta. Sentir que nos podemos defender de ellos de manera colectiva, para poder incorporar estas habilidades a nivel individual o personal.

Miércoles 27 de octubre

De 18:30 a 20:00h. Presencial.

Taller: “Autodefensa Feminista”

¿Conoces la autodefensa feminista?

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras.

Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza

física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

Jueves 21 y 28 de octubre.

De 12:00 a 13:30 h. Presencial.

Taller: “Creciendo Juntas”

A través del movimiento, el ritmo, la danza-baile, la expresividad, el trabajo con los personajes, el teatro, la voz y sonido creamos juntas un espacio para liberarnos de aquello que nos molesta y atormenta (soltar la rabia, la impotencia, la depresión, el dolor...).

Un espacio de confianza, libre de juicios dónde nos compartimos y nos enriquecemos. Amor, humor y emoción (la que sea) es bienvenida y sostenida entre todas.

Creciendo juntas es un taller único y diferente. ¿Te animas a crecer juntas?

Taller impartido por Sasa Salamanca.

Miércoles 27 de octubre.

De 17:00 a 19:00 h. Presencial.

ARTE Y COMUNICACIÓN:

Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a las violencias machistas. Sanando en Red

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”.

A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas. ¿Quieres crearla con nosotras y ser la protagonista junto a otras mujeres?

Participa en este taller de 3 sesiones y sana con nosotras en red. Abierto a mujeres de cualquier edad que quieran compartir su

experiencia de reparación o sanación frente a las violencias machistas a través de la fotografía.

Lunes 4, 11 y 18 de octubre

De 12:00 a 13:30. Presencial

Club de lectura La Sal: “Desde la noche y la niebla”

¿Te gusta la literatura y te apetece leer obras escritas por mujeres con otras mujeres que comparten esta misma afición? En el Club de Lectura La Sal, nos reunimos el primer y tercer jueves del mes para comentar obras (ensayo, narrativa...) elegidas previamente por nosotras. Continuamos con la temática cuatrimestral “Mujeres, revolución y memoria”, con el objetivo de navegar por la historia de España a través de la voz de mujeres silenciadas pese al importante papel que jugaron.

Este mes de octubre comentaremos el libro “Desde la noche y la niebla: mujeres en las cárceles franquistas” de Juana Doña. Un relato emocionante, un testimonio novelado, pero que nos refleja muchas de las claves de la resistencia a la dictadura de una mujer que pasó largos años en las cárceles de Franco por su militancia comunista.

Jueves 7 y 21 de octubre

De 17:00 a 19:00h. Presencial y por ZOOM.

Taller de coro: “Cantoras, la voz que expresa y crea”

Taller dirigido a toda aquella persona que quiera experimentar y jugar con su voz. Cantaremos canciones grupales con temática feminista, pero también exploraremos en nuestro instrumento y nuestra creatividad.

Y es que cantar, además de tener beneficios físicos, mentales y emocionales y de ser una actividad divertida y motivadora, es una gran herramienta para el empoderamiento y para transmitir nuestras reivindicaciones.

Viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre (todos los viernes hasta el mes de diciembre)

De 17:00 a 19:00h. Presencial

Laboratorio artístico para mujeres jóvenes

Desde el grupo de We Can Do It y todas las mujeres que participan en este laboratorio continuamos dando forma al proceso participativo y de construcción colectiva.

Rumbo a decorar los exteriores del Espacio de Igualdad. Proceso abierto, ¡vente!

Lunes 18 y 25 de octubre

De 19:30 a 20:30h. Presencial

Escritura creativa: “Relatos de vida de mujeres”

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.

Viernes 8 y 22 de octubre

De 17:00 a 19:00h. Presencial

Taller de escritura: “Vivencias”

Retomamos después de los días de descanso en verano. En este taller tratamos de escribir sobre alguna vivencia o experiencia propia o de alguna mujer que hayamos conocido o nos hayan contado. Una mujer que consideramos fuerte, luchadora. Un ejemplo.

Alrededor de esa historia, iremos trabajando para que el lector o la lectora perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir. Si te gusta escribir o escribir tus propias historias, este es tu taller.

Lunes 4 y 18 de octubre (encuentros quincenales todos los meses)

De 17 a 18:30h. Presencial y por ZOOM

SABERES Y HABILIDADES

Taller: “Habilidades Sociales”

Este mes, daremos continuidad al grupo cerrado de habilidades sociales, pero... ¡abrimos nuevo grupo!

Trabajaremos pensamiento, comunicación, gestión del conflicto... Contigo y con más mujeres en un espacio de cuidados donde te sentirás libre para expresarte y crecer en tu propio bienestar, así como mejorar tus relaciones.

NUEVO GRUPO: miércoles 13 y 27 de octubre

De 16:30 a 18:00h. Presencial

GRUPO CERRADO: miércoles 6 y 20 de octubre

De 16:30 a 18:00h. Presencial

Taller: “Batucada Feminista”

Únete a este nuevo espacio de re-percusión. Un lugar de encuentro para mujeres, donde a través de la percusión y los ritmos propuestos, poder expresarnos, crear redes entre mujeres y fortalecer nuestro lado más artístico y creativo.

Si quieres perder miedos, subirte la autoestima en grupo, desarrollar habilidades musicales, rumbear las calles y crear ritmos, ¡Esta es tu Batucada!

Viernes 15, 22 y 29 de octubre (todos los viernes hasta el mes de diciembre)

De 19:00 a 20:30 h. Presencial.

Taller: “Mujeres de barrio: taller de vínculos y memorias de Retiro”

De manera tradicional, las mujeres mayores de 65 años suelen quedarse fuera de los espacios de participación social o comunitaria, por la persistencia de numerosas barreras y estereotipos, por razones de género y edad, pero también de movilidad y diseño urbanístico.

Sin embargo, su papel en diferentes iniciativas y recursos, indica que las mujeres mayores tienen un importante papel que

jugar en el día a día los barrios y en la ciudad de Madrid. Incorporar su visión, necesidades, intereses y propuestas no solo mejorará la amigabilidad y seguridad de los espacios urbanos a todos los niveles (transporte, espacios al aire libre, comercios, convivencia y participación, comunicación y apoyo comunitario...), también contribuirá a visibilizar la aportación de mujeres a la historia de Madrid, promover su participación y contribuir a avanzar en igualdad entre mujeres y hombres.

“**Mujeres de barrio**” es un taller para mujeres mayores de 65 años, con el que emprender un viaje por nuestra memoria individual y colectiva, poner en común nuestros recuerdos del barrio y hacer propuestas que hagan de Retiro, un distrito accesible, amigable, igualitario...A través de 8 sesiones, pondremos en valor la memoria de las mujeres mayores del barrio, compartiremos experiencias, deseos, sueños... y pondremos en marcha herramientas para visibilizar la historia del distrito y promover una ciudad más segura con las mujeres y las niñas.

Si tienes ganas de encontrarte con otras mujeres del distrito, para compartir cómo vivimos las mujeres mayores en la ciudad y mejorar nuestro bienestar social y personal, este es tu espacio. No es necesaria experiencia previa, ya que se utilizarán técnicas accesibles y creativas: escritura, fotografía participativa, paseos...

Martes 19 de octubre, 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre de 2021; 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero de 2022
De 10:30 a 12:30h. Presencial

DESARROLLO PROFESIONAL:

Club de Empleo “Ítaca”

Ítaca es un grupo autónomo de mujeres, interesadas en mejorar su relación con el empleo. Este grupo se reúne todos los viernes para apoyarse mutuamente y compartir saberes, experiencias, información, así como miedos, incertidumbres e inseguridades. Es un espacio en que las mujeres participantes no se sienten solas en la construcción de su camino profesional.

Viernes 8, 15, 22 y 29 de octubre
De 11:00 a 13:00h. Presencial

Los martes de Juntas Emprendemos

¿Quieres formar parte de una comunidad de mujeres emprendedoras? Los martes de Juntas Emprendemos es un espacio dirigido a mujeres con proyectos individuales o colectivos de autoempleo en cualquier grado de maduración. A través de formación y apoyo individual y grupal te acompañamos a recorrer tu camino emprendedor. Si tienes una idea y aún no has dado el paso, te acompañamos con formación y tutorías individuales. Si, por el contrario, ya has puesto en marcha tu proyecto, pero te sientes sola y/o frustrada, además de formación, te ofrecemos formar parte de un grupo de apoyo donde podrás compartir con mujeres en tu misma situación y sentir que no estás sola en tu proyecto emprendedor.

Este mes continuamos con nuestro ciclo formativo, que iniciamos en septiembre, y te ofrecemos dos talleres donde te ayudaremos con herramientas y técnicas que te permitan transmitir, de una manera efectiva, tu idea emprendedora, con un mensaje significativo y preciso.

TALLER 1: Branding: define tu marca y deja tu huella en otras personas

Martes 19 de octubre.
De 11h a 14h. Presencial

TALLER 2: Storytelling: muestra al exterior tu historia emprendedora, tus logros y el camino recorrido para desarrollar tu idea.

Martes 26 de octubre.
De 11h a 14h. Presencial

Taller: “Desarrollo de competencias profesionales desde la comunicación no verbal”

En este taller, con periodicidad de un lunes al mes, durante los meses de septiembre a diciembre, abordaremos las competencias básicas de la comunicación no verbal fundamentales para un buen desempeño en cualquier área profesional. Trabajaremos los bloqueos que te impiden obtener buenos resultados en el mundo profesional.

Lunes 25 de octubre
De 10:00 a 13:00h. Presencial

LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO DIGITAL:

Aula abierta para el uso de ordenadores

Si no tienes ordenador en casa y/o acceso a Internet y necesitas buscar información o recursos, diseñar o actualizar tu currículum, inscribirte en portales de empleo o conectarte a alguna plataforma formativa, desde el Espacio de Igualdad te ofrecemos un espacio con ordenadores y conexión a Internet para que no te quedes fuera del mundo digital.

Acceso libre, previa reserva a través del Espacio de Igualdad.

Lunes 4, 11, 18 y 25 de octubre.
De 10:30 a 13:30. Presencial

Taller: “Alfabetización digital”

En este taller conocerás y aprenderás a manejar tareas básicas que te permitan mejorar tus competencias digitales. Conocerás los principales componentes del ordenador, el manejo del ratón, la creación de

carpetas, así como las principales funciones del procesador de texto.

Si no sabes manejar un ordenador, esta es tu oportunidad para adquirir soltura con esta herramienta tan indispensable para la búsqueda de empleo. Dos grupos:

MAÑANA: martes 5, 19 y 26 de octubre
De 17:00 a 19:00. Presencial
TARDE: jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre.
De 11:00 a 13:00h. Presencial

Taller: “¡Quiero usar mi móvil!”

La virtualización de las actividades requiere de algunos saberes a mejorar o que a veces no tienes porque no has participado antes un taller virtual, porque en alguna ocasión has probado y no te ha salido bien o porque te has puesto nerviosa y al final no has podido conectarte a la sesión virtual.

Este mes te proponemos seguir profundizando en el uso de las plataformas de video-llamada desde tu dispositivo móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

Lunes 11 y 25 de octubre
De 16:30 a 18:00h. Presencial

Taller de programación: “Yo también soy Ada: visibilizando talento de las mujeres”.

Este mes se celebra el día internacional de Ada Lovelace, mujer matemática y escritora de principios del siglo XIX, considerada como la precursora de lo que luego se convertiría en la programación moderna con máquinas.

Desde el Espacio queremos visibilizar y dar reconocimiento al papel de las mujeres en el mundo de la programación y rendir homenaje a esta mujer precursora de la programación y adelantada a su época. Por ello, te invitamos a participar en este taller, en el que, además de conocer algo más sobre la historia de Ada Lovelace, te acercaremos de una forma lúdica y sencilla al mundo de la programación.

Jueves 28 de octubre
De 17:00 a 19:00h. Presencial

DERECHOS EN TIEMPOS DE COVID:

Boletín: “Un Espacio Jurídico Propio”

Comunicación breve de carácter jurídico de frecuencia quincenal elaborado por las abogadas de las áreas Jurídicas de los Espacios de Igualdad.

Cada semana se aborda un tema de interés en relación con la crisis del COVID-19.

Quincenalmente, a través de nuestras redes sociales y boletín electrónico.

BIBLIOTECA LA SAL

Para toda la población

Servicio de préstamos y consulta de libros, revistas, fanzines...sobre género e igualdad, historia del feminismo, maternidades y paternidades, ámbitos de intervención en violencias, propuestas desde los feminismos, etc. Contamos con un amplio fondo bibliográfico tanto de novela escrita por mujeres, como ensayo, guías y materiales sobre salud, sexualidad, educación, crianza, historia y teorías de los feminismos...

Este mes de octubre, **recomendamos** algunos ejemplares de nuestro fondo:

1 de octubre. Día de la Vejez

“La fuente de la edad”, Betty Friedan
Ed. Planeta (1994)

10 de octubre. Día de la Salud Mental

“La salud mental de las mujeres: la psicoterapia de equidad feminista”.
Asociación Mental de las Mujeres (AMS)
Ed. AMS (2014)

15 de octubre. Día de las Mujeres Rurales

“Tierra de Mujeres”. María Sánchez.
Ed. Planeta-Seix Barral (2019)

11 de octubre. Día Internacional de la Niña

“Las Niñas Salvajes”. Úrsula Le Guin
Ed. Virus (2020)

31 de octubre. Día Mundial de las ciudades

“Lugares de Memoria Feminista en Madrid”
VVAA
Ed. Candelas Feministas (2017)

FORMACIÓN A PROFESIONALES Y CENTROS EDUCATIVOS

Para recursos comunitarios y centros educativos

Ofrecemos a entidades, centros comunitarios y educativos u otras organizaciones interesadas, una serie de recursos para la sensibilización y formación en igualdad y eliminación de la violencia de género. Ponte en contacto con nosotras para diseñar una actividad formativa tanto presencial como virtual.

- **Talleres de Comunicación Feminista:** talleres de comunicación feminista para mejorar la difusión de nuestros mensajes y campañas. Si quieres mejorar tus formas de comunicar, revisar tus canales de difusión, pensar en nuevos formatos usando el humor y técnicas de escritura creativa o diseñar una campaña específica, ponte en contacto con nosotras.
- **Talleres básicos sobre Violencia e Igualdad de Género, Conciliación y Corresponsabilidad:** básicos de una hora y media de duración, donde abordamos conceptos básicos sobre género, igualdad, identidades y corresponsabilidad, así como claves para promover acciones que reduzcan las violencias machistas.
- **Exposición humor gráfico: “El amor romántico perjudica seriamente la salud”:** a través de diversas viñetas de humor gráfico, memes e ilustraciones reflexionaremos sobre los mitos del amor romántico y sus consecuencias, encontrando claves para establecer relaciones igualitarias basadas en el buen trato. ¡Programa una visita guiada!

13

TRABAJO EN RED:

El Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano, trabaja en red con los siguientes recursos comunitarios. Si deseas más información sobre los mismos, ponte en contacto con nosotras.

- **Mesa de Igualdad de Retiro:** grupo de trabajo comunitario para promover acciones de sensibilización y educación en igualdad y contra la violencia de género.
- **Redtiro:** proceso compuesto por recursos sociales, educativos y sanitarios del Distrito para la sensibilización y la acción comunitaria.
- **RR:** puntos informativos compuestos por diferentes recursos educativos de Retiro que intervienen en la hora del recreo.
- **Asociación Garaje:** asociación que trabaja con niños y niñas en situación de exclusión a través de la educación no formal.
- **Grupo de Crianza de Pacífico:** grupo de apoyo entre madres y padres para combatir la soledad y las dudas de la crianza.
- **Grupo de trabajo de Soledad no Deseada Retiro-Salamanca:** grupo de trabajo de recursos comunitarios para diseñar acciones que reduzcan las soledades.
- **Asociación Hacenderas:** asociación cultural formada por vecinos y vecinas de Retiro que proponen actividades comunitarias para los barrios del distrito.

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, que 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 trabaja 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.

El horario de atención individual es de lunes a sábado de 10:00-14:00h y de 16.30-20.30h, tanto de manera presencial como telemática (correo, teléfono...).

Para acudir a los servicios profesionales del Espacio de Igualdad Elena Arnedo es necesario pedir cita a través del:

- Teléfono: **91 480 25 08**
- Correo electrónico: **elenaarnedo3@madrid.es**