



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

«(...) ahora ante la mujer se abre un nuevo camino, más ancho, más noble: ese camino nuevo de que os hablo, dentro del hambre y del caos actuales, es la lucha consciente por la emancipación (...)»

Extracto de “Tea Rooms: mujeres obreras” (Ed. Hoja de Lata, 2016; edición original 1934). Novela de Luisa Carnés (1905-1964). Novelista y periodista española, autora invisibilizada de la Generación del 27.

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 trabajar 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.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

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 violencia de género.

Este mes de diciembre queremos cerrar el 2021 con actividades que refuercen nuestras defensas y preparen nuestro ánimo para los encuentros, las festividades y todo lo que puede suponer cerrar un año como el 2021. Continuamos con los talleres de cuerpo, música y movimiento, mejora del bienestar físico y emocional, presentaciones de libros y abrimos talleres de risoterapia, sexualidad y afectividad para adultos, collage y expresión artística.

Abrimos nuevas temáticas dentro de los talleres de alfabetización digital y seguimos con las sesiones de formación en torno a los proyectos transversales Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas y Madrid Violencia Cero.

Y por supuesto, un año más montamos en red una Campaña Solidaria de Recogida de Juguetes.

No dejes de ponerte en contacto con nosotras, para más información o inscripciones.

ESCUELA DE IGUALDAD

Dirigida a mujeres y hombres que quieran profundizar en temas relacionados vinculados con la igualdad y la violencia de género.

EXPOSICIONES:

Exposición: “Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista”

Esta exposición quiere visibilizar las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. Pero, sobre todo, queremos dar a conocer el papel transformador y sanador de las redes de apoyo a la hora de ayudarnos a identificar, reparar y fortalecer las capacidades que toda mujer tenemos para afrontar la violencia machista.

Se programan visitas para asociaciones y centros educativos que incluyen una charla de sensibilización.

Para toda la población

Del 1 al 31 de diciembre

En horario de apertura del centro

Presentación colectiva de la Exposición “Sanando en Red”:

Tenemos el placer de presentar, de la mano de sus propias autoras y colaboradoras, esta exposición colectiva sobre el proceso de violencia y el papel reparador de las redes y recursos de apoyo. ¡Te esperamos!

Miércoles 1 de diciembre

De 17:30 a 19h. Presencial

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

Mantenemos a lo largo del mes de diciembre 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 violencia contra las mujeres.

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 la violencia simbólica, estructurales, y cotidianas.

Autor: Alberto Astudillo.

Para toda la población

A lo largo del mes de diciembre

En horario de apertura del centro

PRESENTACIONES DE LIBROS:

Encuentros de autora: “Rebeldes periféricas del s. XIX” con Ana Muiña

En esta segunda edición del libro “Rebeldes periféricas del s. XIX” se han rescatado del olvido a unas 350 mujeres rebeldes de finales del s. XIX, que hicieron brotar bajo sus pies todos los movimientos sociales contemporáneos: el feminismo, el antimilitarismo y pacifismo, el librepensamiento, el sindicalismo, el naturismo, la libertad sexual, la maternidad consciente, los derechos reproductivos... convirtiéndolos en unos movimientos mundiales que reinventaban todos y cada uno de los aspectos de la vida cotidiana. Gracias al coraje de estas mujeres, muchas de sus alternativas las disfrutamos hoy día. Desde la periferia demostraron que, persistiendo en las utopías, tarde o temprano, acaban por hacerse realidad.

Vente a conocer a estas mujeres, en la presentación del libro que realizará la propia autora y coeditora de la Linterna Sorda.

Para toda la población

Jueves 2 de diciembre

De 18:30 a 20h. Presencial

Presentación del libro colectivo: “Vivencias”

Tenemos el placer de presentaros el resultado del taller de escritura creativa “Vivencias”. Un taller donde 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, hemos trabajado para crear un libro que el lector o la lectora perciba de la mejor forma posible, las emociones que queremos transmitir. Si te apetece descubrir esas historias, vente a la presentación del libro.

Destinado a mujeres

Lunes 13 de diciembre

De 18 a 19:30h. Presencial y por ZOOM

Presentación del cuento: “La adopción de Canelón: el derecho a tener una familia”

¿Recuerdas cómo adoptaste a tu peluche favorito?

Este cuento narra cómo una niña adoptó a su oso de peluche Canelón y de cómo su familia le ayudó a cuidarlo y a respetar sus derechos.

Un cuento basado en una historia real que parte de la necesidad de contar el relato de la historia de una adopción, de manera accesible y completa, para todos aquellos menores y familias que han pasado por ese proceso.

Presentación a cargo de Irene Rong González, Junta Directiva de ANDENI y de la autora, editora que contará la experiencia en primera persona de una familia adoptante. ¡Te esperamos!

Para toda la población

Sábado 18 de diciembre

De 18:00 a 19:30h. Presencial

Presentación del libro: “Escuchemos nuestras palabras: relatos de vida”

Finalizamos el taller de escritura creativa “Escuchemos nuestras palabras” con la presentación del libro de relatos que hemos ido creando y recopilando de manera colectiva a lo largo de este trimestre.

Muchas personas que sufrimos discriminación por razones de orientación sexual, origen, color de piel, proceso migratorio, identidad de género, etc. Y creamos espacios propios para la valorización de nuestras vidas y muertes, de encuentro de nuestros recuerdos, sentires y palabras más allá de lo académico.

En esta presentación queremos compartir nuestra historia, sentires, deseos, pesares y goces, creando comunidad como nuestras abuelas con todas las personas que queráis venir y compartir vuestras experiencias.

Para toda la población

Domingo 19 de diciembre

De 17:30 a 19:30h. Presencial.

TALLERES Y CURSOS:

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.

Este mes de diciembre, aprenderemos sencillos elementos decorativos para las festividades invernales.

Para toda la población

Lunes 13 y 20 de diciembre.

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

Taller: “Cuidando los afectos y emociones cuando somos mayores”

Cuidar los afectos y emociones mantiene nuestro entusiasmo, mantiene nuestras ilusiones, nos permite sentirnos amados o amados y refuerza el vínculo entre las personas.

Con este taller, queremos crear un espacio de reflexión y trabajo entre personas mayores de 65 años en torno a sus afectos, deseos y sexualidades.

Hablaremos desde nuestra experiencia, facilitaremos herramientas para abordar situaciones difíciles y seguir disfrutando de nuestra afectividad sin barreras.

Dirigido a hombres y mujeres mayores usuarios de Centros de Día.

Martes 14 de diciembre

De 10 a 12h. Presencial

Taller: “Protegiéndoles y apoyándonos frente el acoso escolar”

La gestión del acoso escolar, nos desborda en la mayor parte de los casos, dejando secuelas tanto en las y los menores que lo sufren como en las familias, en las que suele aparecer el sentimiento de culpa. Por ese motivo, en este taller queremos tener un espacio donde conocer el problema, hablar de estas preocupaciones y de cómo nos sentimos. También se compartirán estrategias y experiencias que nos ayuden a sentirnos seguras/os a la hora de manejar dichas situaciones, desde la comprensión y la gestión de la propia preocupación.

Docente: Galia V. Martín. Psicóloga especializada en infanto-juvenil.

Facilitaremos un espacio de ludoteca para que puedas venir con los peques.

Para toda la población

Martes 21 de diciembre

De 10 a 13h. Presencial

Taller: “Desigualdades de género hacia mujeres mayores de 60 años: experiencias y propuestas”

Ser mujer y mayor de 60 años es en muchas ocasiones una tarea difícil. Numerosas barreras arquitectónicas, una ciudad pensada para los coches, ausencia de espacios seguros para el encuentro...se suman a las dificultades económicas, al rechazo social, el aislamiento y, por supuesto, la violencia de género.

Pero las mujeres mayores aportan, desde su mirada crítica basada en la experiencia, numerosas aportaciones para mejorar la vida de todo un barrio. Reflexiones y propuestas que queremos recoger en este taller, especialmente en el ámbito laboral y digital. ¡Vente!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Martes 21 de diciembre

De 10 a 12h. Presencial

CICLOS Y JORNADAS:

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

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...

En este ciclo formativo, queremos visibilizar el papel de estas personas y grupos de apoyo, compartiendo herramientas y experiencias, favoreciendo el apoyo mutuo y promoviendo procesos de reconocimiento, reconstrucción y reparación de la violencia.

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.

Para toda la población

Lista de espera

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

De 18:30 a 20:15h. Presencial

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

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, ámate a participar! Actividad realizada en colaboración con la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE)

Para varones (padres, tíos, abuelos...) con los menores (hijos e hijas, sobrinas y sobrinos, etc.)

Jueves 2 de diciembre.

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

Taller creativo: “Arteterapia Gestalt para hombres”

Te proponemos un viaje creativo a través del cual explorar diferentes formas o lenguajes artísticos y conectar con nuestra vivencia emocional y simbólica.

Combinaremos el trabajo corporal con el proceso artístico para explorar nuestras defensas, deseos, tensiones...tanto de manera individual como colectiva.

Un taller para cerrar el año sacando nuestra parte más artística.

Ofrecemos espacio de ludoteca para facilitar la participación.

Destinada a hombres.

Sábado 11 de diciembre.

De 10:30 a 13:30h. Presencial

Taller de comunicación: “Hombres contra la violencia machista”

La Escuela de Comunicación Feminista del El Elena Arnedo Soriano, quiere abrir un espacio de reflexión con hombres para responder a estos interrogantes: ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante la cultura de la violación como hombres? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la cultura la violación? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes? ¿Te apuntas?

Ofrecemos espacio de ludoteca para facilitar la participación.

Destinada a hombres.

Sábado 18 de diciembre

De 10:30 a 12h. Presencial.

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

Ciclo de cuentacuentos por la igualdad y la diversidad

Con este ciclo queremos poner en valor el potencial transformador y educativo de los cuentos para erradicar los roles y estereotipos discriminatorios y sustituirlos por valores como la diversidad, la igualdad y el reparto de responsabilidades, invitar a la reflexión y propiciar relaciones más justas. Para edades comprendidas entre los 3 y los 12 años. Con el apoyo de la JMD Retiro.

Para toda la población

Sábado 11 y 18 de diciembre.

De 10.30 a 13:30h. Presencial.

Martes 7 y 14 diciembre

De 17 a 19h. Presencial.

Taller: “Collage multicultural de festejos invernales”

Este taller tiene el propósito de recuperar la tradición de felicitar en fechas puntuales o celebrar las diferentes tradiciones y costumbres festivas a través de pequeñas postales o carteles que compartir con otras personas.

La duración del taller será de dos horas y media durante las cuales las personas asistentes podrán componer collages alusivos a las temáticas anteriormente expuestas, y expresar sus percepciones de costumbres o creencias dependiendo de su origen cultural.

Todos los trabajos ejecutados podrán exhibirse en una exposición que se celebrará al final del taller.

Dinamiza: María Llardent, artista de collage

Para toda la población

Sábado 18 de diciembre.

De 10.30 a 13h. Presencial.

CONVOCATORIAS COMUNITARIAS:

Campaña: “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.

Queremos sensibilizar en torno a esta forma de explotación, apoyando 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.

Para toda la población

A lo largo de todo el mes de diciembre

En horario de apertura del centro.

Campaña Solidaria de Recogida de Juguetes

Nueva edición de la campaña de recogida solidaria de juguetes organizada por la Red Interampas de Retiro, la Asociación Cultural Hacenderas y el Espacio de Igualdad Elena A. Soriano.

El objetivo, a través de las donaciones de juguetes nuevos, es contribuir a que niños y niñas con menos recursos económicos, puedan también tener juguetes en fechas tan señaladas como Navidades o el día de Reyes. Esta iniciativa contribuye asimismo a la sostenibilidad ambiental.

Requisitos de los juguetes: nuevos. Que no promuevan valores sexistas (o cualquier otra forma de discriminación) o bélicos.

¿Quieres donar algún juguete? Del 3 al 13 de diciembre, se podrán entregar juguetes para su donación.

¿Quieres solicitar algún juguete porque tu situación económica es difícil?: puedes ponerte en contacto con nosotras.

¿Quieres colaborar en la recogida y entrega de juguetes?: ponte en contacto con nosotras, nos organizamos por turnos.

En colaboración de la Red Interampas y la asociación cultural Hacenderas.

Para toda la población

Recogida de juguetes: del 3 al 13 de diciembre

Entrega de juguetes: viernes 17 de diciembre.

En horario de atención al público. Presencial.

7

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a MUJERES

SALUD Y BIENESTAR:

Taller creativo: “Arteterapia Gestalt para mujeres”

Te proponemos un viaje creativo a través del cual explorar diferentes formas o lenguajes artísticos y conectar con nuestra vivencia emocional y simbólica. Combinaremos el trabajo corporal con el proceso artístico para explorar nuestras defensas, deseos, tensiones...tanto de manera individual como colectiva.

Un taller para cerrar el año sacando nuestra parte más artística.

Ofrecemos espacio de ludoteca para facilitar la participación.

Destinada a mujeres.

Sábado 4 de diciembre.

De 10:30 a 13:30h. Presencial

Taller de Risoterapia “El poder de la risa”

¿Conoces los beneficios de la risa? ¿Quieres empezar el curso con buen humor? Os invitamos al taller de Risoterapia “El poder de la Risa” un espacio donde la risa será la protagonista y nos permitirá conocernos a través de dinámicas y actividades que fomenten la conexión grupal y la expresión corporal y personal, incorporando la risa en todas las esferas de la vida diaria.

Ven a disfrutar y compartir este espacio y sus beneficios.

Facilitado por Sara Ivars, animadora sociocultural especializada en risoterapia, musicoterapia y yoga.

Destinado a mujeres.

Jueves 9 y 16 de diciembre.

De 18:30 a 20:30h. Presencial

Taller: “Salud menstrual”

El enorme tabú que hay en torno a la menstruación hace que muchas mujeres la acepten como algo “doloroso y/o que deben esconder”. Pero menstruar no es solo sangrar y, por ese motivo, organizamos este taller de educación menstrual para descubrir todo sobre el ciclo menstrual, romper juntas los tabúes y cómo aprender a aliviar y gestionar el dolor. También hablaremos del impacto que tienen algunos productos menstruales tradicionales tanto en nuestro cuerpo, como en lo económico y medio ambiental.

Pensado para mujeres de todas las edades. Imparte Paloma Alma, experta menstrual y fundadora de CYCLO

Martes 14 de diciembre

De 18.30 a 20h. Por ZOOM.

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.

Este mes, cerramos el curso iniciado en octubre, profundizando en ejercicios de relajación y estiramientos.

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

Destinado a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Miércoles 1 y 15 de diciembre

De 18:30 a 20h. Presencial.

8

Taller de ayuda mutua: “Grupo de autoconciencia”

Cerramos este taller de 10 sesiones donde buscamos crear 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.

Destinado a mujeres.

Grupo cerrado

**Miércoles 1 y 15 de diciembre
De 10 a 11:30h. 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.

Destinado a mujeres.

Jueves 2 y 16 de diciembre.

De 18:30 a 20h. 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. 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.

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

Destinado a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Dos grupos:

MAÑANA: jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre

De 10 a 11:30h. Presencial

TARDE: jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre

De 17 a 18:30h. 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.

Destinado a mujeres.

Grupo cerrado.

Viernes 3, 10 y 17 de diciembre.

De 10 a 11:15h. Presencial

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.

Destinado a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Lunes 13 y 20 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.

Destinado a mujeres.

Miércoles 22 de diciembre.

De 10:30 a 11:30h. 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? Vente con calcetines de repuesto para trabajar descalza. Taller impartido por Sasa Salamanca.

Destinado a mujeres

Miércoles 22 de diciembre.

De 17 a 19h. Presencial.

ARTE Y COMUNICACIÓN:

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.

Destinado a mujeres.

Viernes 3, 10 y 17 de diciembre.

De 17 a 19h. Presencial.

Taller: “Batucada Feminista”

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!

Destinado a mujeres.

Lista de espera.

Viernes 3, 10 y 17 de diciembre.

De 19 a 20:30 h. Presencial.

Club de lectura La Sal: “Tea Rooms. Mujeres obreras”

Cerramos la temática cuatrimestral “Mujeres, resistencia y revolución”, con el objetivo de navegar por la historia de España a través de diferentes formas de resistencia y organización de las mujeres.

Este mes de diciembre comentaremos el libro “Tea Rooms. Mujeres obreras” de Luisa Carnés, autora sinsombrero de la Generación del 27. Una voz fundamental para acercarnos

a la realidad de las mujeres españolas de comienzos del siglo XX a través de la historia de las trabajadoras de un distinguido salón de té cercano a la Puerta del Sol.

Destinado a mujeres.

Jueves 2 y 16 de diciembre.

De 17:00 a 19:00h. Presencial con opción ZOOM.

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.

Destinado a mujeres.

Viernes 3 y 17 de diciembre.

De 17 a 19h. 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.

En este taller trabajaremos nuestra creatividad para el diseño de obras plásticas que expresen temáticas en torno a la igualdad y el respeto por la diversidad.

Con varias propuestas ya sobre la mesa y cada vez más claras, ¿no te dan curiosidad? Proceso abierto, ¡vente!

Destinado a mujeres jóvenes

Miércoles 15 de diciembre.

De 16 a 17:30h. Presencial

SABERES Y HABILIDADES

Taller: “Habilidades Sociales”

Para este mes continuaremos profundizando en las habilidades sociales con el objetivo de ser unas grandes expertas. Y lo haremos mediante cine-fórum, trabajando sobre escenas y guiones de vida.

También seguiremos creando un espacio de cuidados donde las mujeres se sienten libres para expresarse y crecer en su propio bienestar, así como mejorar sus relaciones.

Destinado a mujeres

Miércoles 1 y 15 de diciembre.

De 16:30 a 18h. Presencial

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

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 la igualdad y el buen trato hacia las más mayores del barrio.

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.

Para mujeres mayores de 60 años

Martes 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:

Discapacidad, derechos laborales y autocuidado

Este mes continuamos con el ciclo sobre discapacidad, derechos laborales y autocuidado que inició en noviembre, en colaboración con el Programa COCEMFE.

En esta sesión, reflexionaremos sobre la importancia del autocuidado y la conciencia corporal, como reivindicación de un derecho básico y fundamental, como es la construcción de una autoimagen, orientada al bienestar y el empoderamiento individual, que rompa con los patrones y estereotipos en torno a la belleza y el cuidado físico y emocional.

Destinado a mujeres con discapacidad física u orgánica.

Jueves 2 de diciembre

De 11:00 a 13:00h. Presencial

Taller: ¿Por qué no encuentro trabajo? Los pilares básicos en la búsqueda de empleo

Sesiones monográficas de acogida grupal, donde se trabajará, de forma dinámica y enriquecedora, aspectos clave 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 grupal la podrás complementar con orientaciones individuales y nuevas sesiones de reflexión que den una respuesta eficaz a tus necesidades reales en relación al empleo. Es un espacio abierto y creativo, de apoyo mutuo, donde descubrirás que no estás sola en tu camino profesional y laboral.

Destinado a mujeres

Jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre.

De 16:30 a 18h. Presencial

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.

Destinado a mujeres

Viernes 3, 10 y 17 de diciembre

De 11 a 13h. 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.

En este mes de diciembre, finalizamos el cuatrimestre, con una mesa emprendedora, donde descubriremos algunos tics y tendencias para rentabilizar tu negocio con las estrategias más habituales de Marketing y venta. Será un espacio donde también podrás intercambiar tus conocimientos y resolver tus principales dudas.

No olvides, sumarte al networking mensual en el que cerraremos el cuatrimestre con los nuevos aprendizajes y experiencias recogidas en el grupo.

Destinado a mujeres mayores de 18 años con una idea de negocio o proyecto emprendedor

MESA EMPRENDEDORA: Comunicación y Estrategias de Ventas

Martes 14 de diciembre.

De 11h a 13h. Presencial

NETWORKING PARA EMPRENDEDORAS: Compartiendo experiencias y saberes

Martes 21 de diciembre.

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.

Destinado a mujeres

Lunes 20 de diciembre

De 10a 13h. Presencial

LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO DIGITAL:

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.

Destinado a mujeres

Lista de espera para nuevas ediciones.

GRUPO MAÑANA: jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre.

De 11 a 13h. Presencial

GRUPO TARDE: martes 7, 14 y 21 de diciembre.

De 17 a 19h. 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!

Destinado a mujeres

Lunes 20 de diciembre

De 17 a 18:30h. Presencial

Píldora tutorial: “Manejo correo Gmail”

Estas píldoras son tutoriales básicos que nos aproximan de forma práctica a diferentes recursos digitales.

Se trata de vídeos cortos que te permitirán conocer y practicar con algunas herramientas, plataformas y recursos de la red a tu propio ritmo, para actualizarte y mejorar tu manejo digital.

Este mes de diciembre te ofrecemos dos píldoras para que te familiarices con el manejo básico de tu cuenta de correo en Gmail. Entra en nuestro canal de YouTube para acceder a las píldoras tutoriales de nuestro laboratorio digital.

PÍLDORA 1: Cómo crear una cuenta de correo en el servidor de Gmail.

Martes 14 de diciembre.

A partir de las 10h. Canal de YouTube

PÍLDORA 2: Cómo gestionar los mensajes en el correo de Gmail.

Martes 28 de diciembre.

A partir de las 10h. Canal de YouTube

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.

Destinado a mujeres

Lunes 13, 20 y 27 de diciembre.

De 10:30 a 13:30. 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 violencia, 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, **recomendamos** algunos ejemplares de nuestro fondo:

2 de diciembre: Día internacional para la abolición de la esclavitud:

“El color púrpura” de Alice Walker Ed. Círculo de Lectores. Año 1982

3 de diciembre: Día Internacional de las personas con discapacidad.

“Lectura fácil” de Cristina Morales Ed. Anagrama. Año 2018

10 de diciembre: Día de los Derechos Humanos

“Tremendas luchadoras latinoamericanas” de Majo Siscar Benyuls Ed. Barlin Libros Año 2019

18 de diciembre: Día Internacional de Migrante:

“El club de la buena estrella” de Amy Tan Ed. Tusquest. Año 1990

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 la violencia machista.
- **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!

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.
- **Asociación Hombres por la Igualdad de Género:** promueve nuevos modelos de masculinidad; positivos, respetuosos, igualitarios y más libres, y la lucha contra todo tipo de discriminación en razón de sexo.

CITACIÓN E INSCRIPCIÓN:

El horario de los servicios profesionales y de las actividades grupales es de lunes a sábado de 10:00-14:00h y de 16.30-20.30h, tanto de manera presencial como telemática (zoom, Skype...).

Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Para poder acceder a los servicios profesionales o participar en las actividades grupales, es necesario PEDIR CITA o solicitar INSCRIPCIÓN PREVIA, a través de los siguientes medios:

- Teléfono: 91 480 25 08
- Correo electrónico: elenaarnedo3@madrid.es
- Presencialmente: calle Arregui y Aruej, 31

El Espacio de Igualdad ofrece apoyos técnicos y humanos para facilitar la participación, ya sea por razones de conciliación como de diversidad funcional. ¡Consúltanos!