



## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2022

«Ah, el amor es amargo y dulce,  
pero qué es más dulce,  
lo amargo o lo dulce,  
nadie lo ha dicho».

**Hilda Doolittle (1886-1961).** Más conocida por sus iniciales H.D., fue una poeta, escritora y cronista estadounidense considerada madre del poliamor.

1

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con discapacidad.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

**Teléfono:** 91 480 25 08

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

**Presencialmente:** calle Arregui y Aruej, 31 (metro Pacífico o Puente de Vallecas)

## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

## ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de nuestras actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

2

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

## EXPOSICIONES:

### “Mujeres en la sombra”

Muestra de collage que recorre la obra de diversas mujeres que, desde sus más variadas profesiones en el campo de la cultura, la ciencia, etc-, han aportado a lo largo de la historia su sabiduría y su entrega. Aunque muchas de ellas fueron colocadas en un segundo plano con un escaso reconocimiento de sus valores y su entrega al mundo, estas mujeres hicieron valiosas aportaciones al desarrollo en las diferentes épocas en las que vivieron, contribuyendo así a la mejora de diferentes disciplinas, por lo que se han convertido en símbolos sociales de su época. Autora: María Llardent, artista de collages. Se organizan visitas guiadas para centros educativos y recursos comunitarios. Ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a toda la población

Del 1 al 27 de febrero. En horario de apertura del centro

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### “Educación afectivo sexual para familias: claves y herramientas”

Cada vez son más las familias que requieren información por parte de los profesionales de la sexología para informarse sobre la sexualidad y adquirir herramientas que les permitan realizar una educación sexual adecuada dentro del hogar. Por este motivo, este taller pretende hacer un recorrido sobre los principales hitos de la sexualidad desde que nacemos hasta que alcanzamos la adolescencia. Repasaremos los momentos clave del desarrollo sexual, así como las dudas y problemas más frecuentes que aparecen en las diferentes etapas. También propondremos una mesa redonda en la que las familias puedan expresar dudas concretas y poner en común cuestiones que pueden ser útiles para ellas y otras familias.

En este taller de carácter experiencial, las familias podrán adquirir herramientas para la educación afectivo-sexual de las y los menores a su cargo.

**Dirigido a población general.**

**Martes 1 de febrero. De 16 a 17h. Online**

### “Memoria y archivo colectivo de Mujeres de Madrid a través del collage”

Queremos hacer memoria de las mujeres de Madrid: escritoras, periodistas, pintoras...pero también las lavanderas, las costureras y todas aquellas mujeres que han construido la historia de nuestras vidas y de nuestras ciudades. Y lo haremos a través de la exploración participativa y creativa que nos ofrece la técnica de collage. Nuestro objetivo: crear un archivo-carteles de mujeres y una exposición colectiva que se inaugurará en el mes de abril

Dinamiza: María Llardent. Artista especializada en collage

**Dirigido a población general.**

**Sábado 5 y 19 febrero, 5, 19 y 26 de marzo. De 10:30 a 13:30h.**

### “Ganchillo básico y avanzado”

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para tejer? Para este curso ofrecemos dos días diferentes de ganchillo con dos formadoras diferentes.

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 reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración.

**Dirigido a población general.**

**Lunes 14 y 21 de febrero (quincenalmente hasta el mes de junio). De 16:30 a 18:30h.**

## “Mujeres gitanas por la Igualdad”

Desde el Espacio de Igualdad, en colaboración con la Red Artemisa, queremos ofrecer un espacio donde las mujeres gitanas puedan expresar sus inquietudes, expectativas y propuestas para la promoción de la igualdad, la prevención de violencia y el acercamiento intercultural entre diferentes mujeres. Queremos construir un Espacio que tenga en cuenta las diversidades que nos atraviesan a las mujeres y cuente con la participación de todas a la hora de construir acciones de sensibilización, empoderamiento, etc. Si te apetece participar en este encuentro y realizar propuestas en el marco del Espacio de Igualdad, no dudes en venirte.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 28 de febrero. De 10:30 a 12h.**

## PRESENTACIONES DE LIBROS:

### “La adopción de Canelón: el derecho a tener una familia” de Mercedes Bullones

¿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 la autora, la maquetadora y de la Asociación ANDENI. ¡Te esperamos!

**Dirigido a población general.**

**Sábado 5 de febrero. De 18:00 a 19:30h.**

4

### “Olor a limón” y “Recogió las palabras esparcidas” de Luisa Fernández Miranda

Este mes tenemos el placer de presentar dos libros de una de las principales colaboradoras del Espacio de Igualdad, Luisa Fernández Miranda, vecina de Retiro, docente del taller de escritura creativa “Vivencias”, autora de numerosos libros siendo algunos de ellos ganadores de diferentes concursos literarios.

La selección de relatos de "Olor a limón" nos muestra entre líneas el lado oculto de los sentimientos y emociones de los personajes. Historias de infancia y adolescencia, oníricas y sobre la realidad social. "Recogió las palabras esparcidas" es una colección de pensamientos y haikus. Primero surgieron las palabras. Poco a poco fueron saliendo de sus escondites; aparecieron detrás de los paisajes, de los acontecimientos, de imágenes, de recuerdos perdidos.

**Dirigido a población general.**

**25 de febrero. De 17-18.30h**

## “Políticas de represión y punición de las mujeres. Las lavanderías de la Magdalena de Irlanda y el Patronato de Protección a la Mujer de España” de Pilar I. Aparicio

Tanto en las Lavanderías de la Magdalena (Irlanda) como en los centros del Patronato de Protección a la Mujer (España), muchas mujeres sufrieron una constante violación de sus derechos humanos. Fueron detenidas por comportamientos considerados inmorales y sometidas a vigilancia permanente, incomunicación y aislamiento del exterior. Se les impuso una férrea disciplina y un trato vejatorio, con humillaciones, castigos físicos y condiciones durísimas de vida, así como la obligación de realizar trabajos, especialmente extenuantes. Este libro es un interesante estudio sobre la represión aplicadas a esas mujeres y las niñas a lo largo del siglo XX

Presenta: Pilar Iglesias Aparicio, autora del libro. Doctora en Filología Inglesa por la Universidad de Málaga y Diplomada en Traducción e Interpretación por la Universidad de Granada.

**Dirigido a población general.**

**Jueves 10 de febrero. De 18:30 a 20h.**

## “Carmen Laforet: Puntos de vista de una mujer” por Ana Cabello

Desde 1948 hasta 1953, Carmen Laforet publicó una sección semanal llamada «Puntos de vista de una mujer», en la que, con la excelente calidad literaria que la caracterizaba, retrató la vida cotidiana de las mujeres en los años cincuenta a través de 131 artículos indispensables escritos desde el punto de vista de una mujer que rompió todas las barreras de su tiempo.

Las hispanistas Blanca Ripoll y Ana Cabello, reúnen estos artículos de Carmen Laforet en el marco del centenario del nacimiento de la autora, que tendremos el placer de conocer en este encuentro.

En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 24 de febrero. De 18:30 a 20h. Online**

## VISITAS Y PASEOS:

### “Retiro al desnudo”

¿Te has preguntado alguna vez qué sentidos te despierta el parque del Retiro? ¿Qué emociones, afectos y sensualidades nos provoca caminar por sus sendas y rincones? Os proponemos un paseo sensorial por el Parque del Buen Retiro, explorando los estímulos y sensualidades de sus rincones naturales y patrimonio histórico.

**Dirigido a toda la población**

**Viernes 11 de febrero. De 16 a 17:30h.**

## 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 año, encontrarás un lugar para: 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, ánimo a participar!

Actividad realizada en colaboración con AHIGE.

**Dirigido a hombres.**

**Jueves 3 y 17 de febrero. De 16:30 a 18:30h.**

### “Masculinidades y sexualidad consciente”

Taller para hombres en el que reflexionar sobre el modelo hegemónico de sexualidad desde un enfoque de género y violencia para propiciar esquemas personalizados basados en el autoconocimiento, la responsabilidad y el cuidado que permitan entender el placer como una vía hacia la reparación.

El trabajo será tanto teórico como práctico en cada una de las sesiones para ofrecer un marco de reflexión sobre la sexualidad hegemónica y, al mismo tiempo, generar espacios para la experimentación y la reflexión personal desde un punto de vista práctico tanto individual como en grupo.

Facilita: David Kaplun, antropólogo, documentalista, formador

**Dirigido a hombres.**

**Lunes 7 febrero, 28 febrero, 4 abril, 9 mayo, 6 junio**

**De 18:30 a 20:30h**

6

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

#### “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. Esta actividad realizada se realiza en colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano, siendo la primera sesión en el El Elena Arnedo Soriano y la segunda sesión en el El María Zambrano.

**Dirigida a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Jueves 3 de febrero. De 18:30 a 20h.**

#### “Conversatorios sobre Violencia de Género: miradas desde los barrios”

7

Iniciamos el año con este ciclo de conversatorios, un espacio que se construye a través del diálogo abierto, recíproco, con ideas novedosas, contradictorias...en torno a diferentes temas vinculados con las desigualdades de género existentes en nuestro distrito y en la ciudad de Madrid.

Con ayuda de diferentes personas expertas en las temáticas planteadas mensualmente, queremos crear un espacio abierto para diferentes públicos en los que poder compartir visiones, opiniones, realidades...y lanzar propuestas de cambio en materia de igualdad, prevención de la violencia machista, etc.

Espacio abierto al vecindario, profesionales de recursos.... Puedes apuntarte a uno de los conversatorios o a los dos.

**Dirigido a mujeres (vecinas, profesionales de recursos, etc.)**

**Miércoles 9 y 23 de febrero. De 10:30 a 12h.**

#### CONVERSATORIO 2: Seguridad física y urbana en el distrito de Retiro

**Dirigido a mujeres mayores de 45 años**

**Miércoles 9 de febrero De 10:30 a 12h.**

#### CONVERSATORIO 3: Igualdad y Violencia Machista: la situación de las mujeres en el distrito de Retiro.

**Dirigido a mujeres mayores de 20 años y a mujeres profesionales de recursos**

**Miércoles 23 de febrero. De 10:30 a 12h.**

Espacio de Igualdad  
**ELENA ARNEO  
SORIANO**

Calle Arregui y Aruej, 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## “Intersecciones: Mutilación genital femenina: mitos y realidades”

Con motivo del Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina (MGF), inauguramos este nuevo ciclo hablando de esta terrible violación de los derechos humanos de las mujeres y niñas todavía presente en muchos países. A lo largo del mes y gracias a la colaboración de Médicos del Mundo, contaremos con una exposición y un encuentro diálogo con mujeres que ponen cara a esta terrible realidad y que tienen en común un continente de origen, África, que es a la vez su fuerza y el hilo con el que tejen su lucha en la distancia. Su otro vínculo es su condición de supervivientes. Da igual si han sido mutiladas o no, o si han sido repudiadas por no someterse a ella. Da igual que la hayan vivido de lejos o de cerca, en su generación, o en las anteriores. Da igual porque su lucha no pierde vigencia.

**EXPOSICIÓN: Mutilación Genital Femenina: Mi lucha, nuestra lucha.**

**Dirigido a toda la población**

**A lo largo de todo el mes de febrero**

**ENCUENTRO TERTULIA: El testimonio de las sobrevivientes: mujeres promotoras de cambios.**

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 9 de marzo. De 18:30 a 20h.**

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

8

Acompañar situaciones de violencia machista es una labor compleja, que implica necesidades específicas de apoyo emocional que en muchas ocasiones superan nuestras habilidades y capacidades llevándonos a la frustración, la indefensión, el rechazo...En este ciclo formativo, queremos visibilizar el papel de estas personas y grupos de apoyo, compartiendo nuestras experiencias de acompañamiento para fortalecer y compartir estrategias de apoyo mutuo para la fortalecer los procesos de reconocimiento, reconstrucción y reparación de las violencias.

**Dirigido a población general.**

**Lista de espera para siguientes ediciones**

**Miércoles 23 de febrero, 30 de marzo y 27 de abril. De 18:30 a 20:15h.**

## “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.

Por estos motivos, queremos apoyar 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.

**Dirigido a población general.**

**A lo largo de todo el mes de febrero. En horario de apertura del centro.**



## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

### BIENESTAR FÍSICO:

#### “Notas al pie: placeres situados. Sexualidad y mujeres en la adolescencia”

¿Cómo puede un cuerpo hacerse visible?

"Notas al pie" es un proyecto artístico que propone una investigación sobre sexualidad con mujeres adolescentes con y sin discapacidad intelectual. El trabajo en los talleres desembocará en la creación colectiva de una película documental.

Estos talleres se celebran 1 vez a la semana y tendrán una duración de dos horas y media. A través de un trabajo en colectivo invitamos a cuestionar juntas las experiencias y saberes de cuerpos y sexualidades diversas.

Impartido por Patricia Ruiz, Adriana Reyes, Felicitas Sisinni e Irene Navascues

**Dirigido a mujeres adolescentes y jóvenes**

**Miércoles 16 de febrero (todos los miércoles de marzo, abril, mayo y junio de 2022). De 17 a 19:30h.**

#### “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. Sacamos una nueva edición de este curso, de 10 sesiones de una hora y media de duración, en el que 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.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 2, 9 y 16 de febrero, 2, 9, 16 y 23 de marzo, 6, 20 y 27 de abril de 2022. De 18:30 a 20h.**

#### “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 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.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 2 y 16 de febrero, 2, 16 y 30 de marzo. De 10:30 a 11:30h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### “Deseo y erótica para mujeres con diversidad funcional”

Todas las personas somos seres sexuados, sexuales y eróticos. Pero no son muchos los espacios y los momentos en los que se suele abordar o simplemente hablar de la sexualidad de las mujeres con diversidad funcional. En este espacio queremos encontrarnos mujeres en toda nuestra diversidad funcional, para dar respuesta a nuestros intereses y curiosidades eróticas. También conoceremos y compartiremos dudas o experiencias en torno al deseo, la amatoria, las relaciones de parejas... en un espacio seguro y respetuoso para mujeres con diversidad funcional.

Dinamiza: Paty Hermsillo. Sexóloga

**Dirigido a mujeres con diversidad funcional.**

**Martes 8 y 15 de febrero. De 10:30 a 12h. Online**

### “Habilidades sociales”

Para este curso continuaremos profundizando en las habilidades sociales con el objetivo de ser unas grandes expertas, lo haremos mediante cine-fórum. 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Miércoles 9 y 23 de febrero. De 16:30 a 18h.**

### “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.

**Dirigido a mujeres.**

**Lista de espera para nuevas ediciones**

**Jueves 10 y 24 de febrero (quincenalmente hasta el mes de junio). De 18:30 a 20h.**

### “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.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 23 de febrero (una vez al mes hasta junio). De 17 a 19h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### “Batucada Feminista”

Únete a este 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!

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Viernes 4, 11, 18 y 25 de febrero (continúa hasta 17 de junio). De 19 a 20:30h.**

### “Coro de cantoras: la voz que expresa y crea”

Taller dirigido a toda aquella mujer 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.

**Dirigido a mujeres jóvenes.**

**Grupo cerrado**

**Viernes 4, 11, 18 y 25 de febrero (continúa hasta el 8 de marzo). De 17 a 19h.**

### “Vivencias”

En este taller de escritura creativa, 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 7 y 21 de febrero. De 17 a 18:30h. Presencial y online**

### “Laboratorio artístico para mujeres jóvenes”

Desde el grupo de We Can Do It y todas las mujeres jóvenes que participan en este laboratorio, os invitamos a participar en este espacio artístico y creativo que, durante el mes de enero comenzará a trabajar en el diseño de la decoración de las columnas de la entrada del centro. Estamos emocionadas de poder hacer del Espacio de Igualdad un lugar más visible y más seguro. ¡Inscríbete!

**Dirigido a mujeres jóvenes**

**Lunes 7 y 28 de febrero. De 16 a 17:30h.**

### **Club de lectura La Sal: “Carmen Laforet: una mujer en fuga”**

¿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 dos jueves al Continuos con la temática “Las locuras del género”, para profundizar en las biografías de algunas mujeres consideradas raras por no querer responder a los mandatos de género de su época

Para el mes de febrero hemos elegido “Carmen Laforet: una mujer en fuga” de Anna Caballé e Israel Rolón, una maravillosa y bien documentada biografía, sobre esta galardona y apreciada autora.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 10 y 24 de febrero. De 17 a 19h.**

### **“Relatos de vida de mujeres”**

En este taller de 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Viernes 11 y 25 de febrero. De 17 a 19h.**

### **“Manos que hacen Red”**

12

Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad, te invitamos a participar en este taller creativo donde construiremos juntas banderolas recogiendo los logros alcanzados y el camino que nos queda por recorrer para alcanzar la igualdad.

Con ayuda de telas de diferentes colores y técnicas básicas de costura y estampación, prepararemos banderolas con las que decorar el Espacio y conmemorar el 8 de marzo haciendo Red con las mujeres de Madrid.

Solo necesitas traer tu arte, las ganas de compartir con las compañeras y las ideas que te gustaría crear por tu compromiso por la igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 21 y 28 de febrero. De 10:30 a 12:30h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### “Gestión e integración emocional para el manejo de expectativas profesionales”

Este taller, que se realizará un lunes al mes, con un total de seis sesiones, te ayudará a gestionar tus emociones y mantener la motivación activa en el tiempo, independientemente de los resultados que obtengas en tu camino profesional.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 28 de febrero. De 10 a 13h. Presencial**

### “¿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. Un lugar 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 4, 11, 18 y 25 de febrero. De 16:30 a 18h.**

13

### ¿Amor o empleo? ¿Cómo intervienen los mitos del amor romántico en nuestra trayectoria profesional y económica?”

En este taller reflexionaremos sobre la influencia que la construcción del amor romántico tiene sobre muchos de los resultados que obtenemos en la construcción de nuestro camino profesional y en la adquisición de bienes y recursos materiales y económicos.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 24 de febrero. De 11 a 13h.**

### 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 ayudamos.

Contamos con un espacio con ordenadores y conexión a Internet para que no te quedes fuera del mundo digital.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 10:30 a 13:30. Presencial**

## “Alfabetización digital”

En este taller conocerás y aprenderás a manejar herramientas 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 mejorar tu desempeño con esta herramienta tan indispensable en el mundo actual.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**TURNO MAÑANA. Jueves 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 11 a 13h.**

**TURNO TARDE. Martes 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 17 a 19h.**

## “¡Quiero saber 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. Te proponemos seguir profundizando en el uso de las plataformas de video-llamada desde tu dispositivo móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 7 y 21 de febrero. De 16:30 a 18h.**

14

## 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 febrero 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.

**Dirigido a mujeres.**

**PÍLDORA 1: Cómo gestionar los mensajes en el correo de Gmail (continuación).**

**Viernes 18 de febrero. A partir de las 10h. Canal de YouTube**

**PÍLDORA 2: Cómo personalizar tu cuenta de Gmail.**

**Viernes 25 de febrero. A partir de las 10h. Canal de YouTube**

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad, los siguientes servicios: biblioteca feminista y disponibilidad de aulas.

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

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.

Actividad en colaboración con Servicios Sociales de Retiro.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años de los Centros de Mayores de Retiro.

Martes 8 y 22 de febrero de 2022. De 10:30 a 12:30h.

### “¿Puede un barrio acabar con la soledad no deseada?: conversatorio vecinal”

Desde el grupo de trabajo sobre Soledad no Deseada de distrito Salamanca-Retiro proponemos este espacio de encuentro y tertulia vecinal con el objetivo de generar un espacio de encuentro entre vecinos y vecinas que nos permita identificar cuáles son las causas de la soledad no deseada en nuestro distrito y pensar de manera colectiva estrategias comunitarias para fortalecer nuestros vínculos vecinales.

Actividad en colaboración con el grupo de trabajo de Soledad no Deseada Salamanca-Retiro

Dirigido a población general.

Lunes 14 de febrero. De 11 a 12.30h.

### “Cuidando los afectos y emociones cuando somos mayores”

Cuidar los afectos y emociones mantiene nuestro entusiasmo, mantiene nuestras ilusiones, nos permite sentirnos amadas 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.

Actividad en colaboración con el Centro de Día Domus Vi Maestranza

Dirigido a personas mayores de 60 años.

Martes 15 de febrero. De 10:30 a 12h.

## “Kit de autodefensa laboral en mi primer curro”

Un taller útil y práctico para que no te engañen en el trabajo y aprender conocimientos e instrumentos básicos para reclamar tus derechos laborales.

Veremos tipos de contratación, derechos laborales básicos (funciones y categoría, vacaciones, no discriminación, salud laboral, promoción, formación etc.), salario y nóminas, qué hacer para negociar, qué hacer ante un despido o ante la negación de un derecho o cuantía salarial, qué hacer ante un acoso laboral o por razón de sexo o sexual, por señalar los contenidos más importantes.

**Actividad en colaboración con Cruz Roja Juventud**

**Dirigido a jóvenes.**

**Jueves 17 de febrero. De 10:30 a 12:30h.**

## “Poniendo luz en la historia de las mujeres”

A lo largo de la historia, muchas mujeres han visto invisibilizado sus roles, contribuciones, reflexiones...en algunas ocasiones, por ocupar posiciones sociales poco valoradas, en otras, por desarrollar sus ideas en ámbitos masculinizados...y en todas ellas, por el hecho de ser mujeres.

En esta charla, haremos un recorrido por esta historia y por las historias de todas estas mujeres, profundizando en sus aportaciones, las barreras que superaron, las conexiones existentes entre ellas...sin perder de vista nuestra propia historia y los cambios que hacemos de manera colectiva y cotidiana las mujeres.

**Actividad en colaboración con el proyecto Salamanca Acoge**

**Dirigido a mujeres migrantes.**

**Jueves 24 de febrero. De 17 a 20h.**