



PROGRAMACIÓN JULIO 2022

«Me han dicho que nadie canta la palabra “hambre” como yo.

Ni la palabra “amor”. Tal vez yo recuerde lo que quieren decir esas palabras.

Ni todos los Cadillac y visones del mundo -y he tenido unos cuantos- pueden lograr que las olvide.»

Eleanora Holiday Fagan (1915-1959), más conocida como Billie Holiday y apodada Lady Day, fue una cantante estadounidense de jazz, considerada una de las tres voces femeninas más importantes e influyentes de este género musical. Tuvo una infancia difícil, marcada por abusos sexuales.

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

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

Espacio de
Igualdad
ELENA ARNEDO
SORIANO

Calle Arregui y Aruej, 31
Distrito de Retiro

91 480 25 08
elenaarnedo3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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.

2

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

EXPOSICIONES:

“Mujeres Árbol”

En junio de 2019, se inauguró en la calle Humilladero el mural “Mujeres Árbol” de la artista Raquel Riba Rossy, en reconocimiento a las supervivientes y víctimas de violencia de género. Fue el resultado de un proceso de creación colectiva, que se ha reunido en esta exposición donde encontrarás todo el material autobiográfico y artístico que ha precedido a la elaboración de esta obra de arte urbano.

Su objetivo es visibilizar y representar las experiencias de violencia hacia las mujeres, pero también la fuerza y empoderamiento de todas las supervivientes. Expresa también la lucha individual, así como el apoyo colectivo que necesitan para lograr esta reparación. Se organizan visitas guiadas.

Dirigido a toda la población

A lo largo del mes de julio y agosto. En horario de apertura del centro.

Espacio de
Igualdad
ELENA ARNEDO
SORIANO

Calle Arregui y Aruej, 31
Distrito de Retiro

91 480 25 08

elenaarnedo3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Muévete y no pares”

Muévete es una disciplina fitness creada para mantener tu cuerpo en buenas condiciones de salud y para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. A través de esta actividad semanal queremos crear un espacio en el que tonificar los músculos, liberar tensiones, socializar con otras personas, mejorar la resistencia y flexibilidad, mejorar la coordinación, estimular la memoria y la felicidad... ¡Prueba y comienza a moverte! Sesiones adaptadas a todos los niveles y condiciones físicas.

Facilita: Fernando Santos, instructor certificado en zumba fitness, pilates, quiromasajista y masaje deportivo. Especialista en movimiento y en enfocar el deporte a la diversión y salud. Con la colaboración de la JMD Retiro.

Dirigido a población general

Lunes 4, 11 y 18 y martes 26 de julio. De 9.30 a 10.30h. Parque Martin Luther King

“Técnicas de clown y risoterapia”

Un espacio de expresión, transformación social, de juego, de cuerpo, de emoción, de colectividad, de placer, para experimentar y cuestionar aspectos de nuestra identidad. A todas aquellas personas interesadas en reconocer y encontrar su propio lenguaje corporal. A aquellas que están buscando espacios de intimidad y de unión con otras y otros. Aquellas dispuestas a jugar, reír y a soltar sus cabellos.

Facilitado por Tatiana Isaza. Directora y actriz de teatro social e infantil. Especializada en género. Con la colaboración de la JMD Retiro.

Dirigido a población general

Martes 5, miércoles 6 y jueves 7 de julio. De 17 a 19h. Parque Martin Luther King

“Grupo de ejercicios al aire”

¿Te apetece realizar una actividad física al aire libre? A lo largo de este verano, vamos a quedar un día por semana para realizar ejercicios y estiramientos al aire libre de manera grupal, que nos permita además conocer a otras personas del barrio.

El equipo de las Unidades Distritales de Colaboración -UDC Retiro- dinamiza esta actividad de encuentro que busca fomentar hábitos de vida saludables, promocionar el ejercicio al aire libre y conocer a personas y recursos de salud comunitaria del distrito. ¡Vente!

Dirigido a toda la población

Jueves 7, 14, 21 y 28 de julio. De 9.30 a 10.30h. Parque Martin Luther King

“Buscando el equilibrio. Iniciación al Slackline”

¿Sabías que el slackline trabaja el equilibrio, la constancia y además puede ayudar a evitar lesiones? Te proponemos esta actividad al aire libre, donde realizaremos ejercicios sobre la cuerda elástica en el parque Tierno Galván.

Un buen calentamiento de piernas y tobillos. Seguido de un leve balanceo de piernas y cadera. Mirada al frente y mucha concentración. La suficiente como para mantener el equilibrio en línea recta, volver a intentarlo una y otra vez y disfrutar de una tarde entre árboles, música y compañerismo.

Con la colaboración del El Juana Doña. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud para el proyecto “Ciclando Arganzuela”.

Dirigido a población general.

Lunes 11 de julio. De 19 a 20h. Parque Tierno Galván (Mahou San Miguel, c/Titán 15 esquina con calle Meneses)

“Usos de las plantas de nuestro entorno”

Medicinales, aromáticos e incluso como insecticidas naturales, las plantas de nuestro entorno nos aportan multitud de utilidades.

Ven a conocer e intercambiar saberes sobre los diferentes usos y aplicaciones de las plantas más comunes que tradicionalmente usamos, además de aprender nociones básicas sobre sus cuidados. En colaboración con las Unidades Distritales de Colaboración -UDC- Retiro.

Dirigido a población general.

Miércoles 13 de julio de 10 a 14h.

“Los cuidados en el centro”

Los cuidados en el centro. El trabajo doméstico es un trabajo digno. Muchas mujeres se han tenido que dedicar a tareas del hogar sin recibir salario a cambio. ¿Qué ha pasado ahora que las mujeres tienen acceso a puestos de trabajo fuera del hogar? ¿Quiénes son las que cuidan?

Con motivo del 22 de julio, Día Internacional de Trabajo Doméstico, os proponemos visualizar una serie de cortos para poner cara a trabajadoras del hogar, visibilizando así el trabajo doméstico y conociendo la parte más humana de este ámbito.

Organiza: Espacio de Igualdad María Zambrano. En colaboración con los colectivos “Las Mariposas Monarcas Migrantes” y “Territorio Doméstico”; los Espacios de Igualdad Lucrecia Pérez, Juana Doña y Lourdes Hernández.

Dirigido a población general.

Jueves 21 de julio. De 18:30 a 20h. Espacio de Igualdad María Zambrano (con opción online)

CONVOCATORIAS:

Monólogo “La bollera perfecta”

Monólogo humorístico para nombrar violencias, porque lo que no se nombra, no existe. Un grito de libertad y reivindicación desde la risa, hablando de depilación, series que fueron referencia en nuestra juventud, familias que tuvieron que acogernos y la importancia de la red, las amigas y los cuidados.

Es un monólogo activo, participativo y muy vivencial, dirigido a todo tipo de público que desee revisar los conocimientos que tiene sobre la comunidad LGTBI, aportando luz y empatía a las personas que van resonando con sus mismas vivencias, sintiéndose identificadas y reconocidas en las violencias que nos atraviesan.

Facilita: Pitu Aparicio. Educadora Social, dinamizadora y facilitadora de grupos especializada en género, sexualidad y drogodependencias. Con la colaboración de la JMD Retiro.

Dirigido a toda la población

Jueves 7 de julio. De 20 a 21h. En el parque Martin Luther King

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.

5

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“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! (actividad de contacto)

Dirigido a mujeres.

Jueves 14 y 28 de julio. De 18 a 19:30h.

CICLOS DE CINE:

“Mujeres afrolatinoamericanas, afrocaribeñas y de la diáspora”

Con motivo del Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente os proponemos cine biográfico de historias de mujeres afrodescendientes que luchan por la dignidad y derechos de las mujeres negras. Queremos compartir un buen rato fresquito y luego charlar sobre el tema elegido. Películas disponibles en las bibliotecas municipales:

PELÍCULA 1: “Kbela, la película” dirigida por Yasmin Thayná

Ensayo visual en torno a la cultura “Nappy” con un alto componente performativo en su ejecución. Se presenta como una forma de resistencia a la invisibilidad y opresión de las mujeres negras en Brasil y una oda a su fuerza y diversidad, representada aquí a través de uno de sus elementos identitarios por excelencia, el pelo. Un pelo rizado, libre y natural, tantas veces sometido, que busca emanciparse del modelo dominante de los códigos occidentales. (texto filmaffinity)

Dirigido a toda la población

Miércoles 13 de julio. De 18 a 19:30h.

PELÍCULA 2: “Respect” dirigida por Liesl Tommy

Un recorrido por la vida de Aretha Franklin (Jennifer Hudson), desde que era una niña prodigio en Detroit y cantaba gospel en el coro de la iglesia, hasta convertirse en una superestrella internacional que conquistó un total de 18 Premios Grammy. Una historia de ascenso plagada de luchas y triunfos, con una vida personal turbulenta, de desavenencias y desdichas, que aun así la llevaron a alcanzar el éxito comercial gracias a canciones como Respect, Chain of Fools, Think of A Natural Woman.

Dirigido a toda la población

Miércoles 27 de julio. De 17 a 19:30h.

CONVOCATORIAS:

“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 este motivo, 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.

Actividad en colaboración con las UDC (Unidades Distritales de Colaboración) de distrito Retiro

Dirigido a población general.

A lo largo de todo el mes de julio. 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:

“Articulaciones saludables: estiramiento y flexibilidad al aire libre”

A medida que pasa el tiempo, las articulaciones sufren desgaste y rigidez, impidiéndonos muchas veces llevar a cabo ciertas actividades y deteriorando nuestra calidad de vida. Queremos poner el foco en nuestro aparato locomotor, conocerlo, recorrerlo, tomar conciencia de éste y, a partir de ahí, generar un movimiento saludable que nos permita ir ampliando los espacios entre huesos, ofreciendo más elasticidad a los músculos y elongando los tendones.

Todo esto, con la ayuda de la respiración, la relajación y la permanente atención sobre las posibilidades de cada cuerpo.

Un taller para mejorar el bienestar a través de la búsqueda de la flexibilidad y el conocimiento del propio cuerpo. No importa la edad, ni la experiencia previa.

Facilita: Natalia López. Actriz, bailarina, profesora de gimnasia postural global y monitora de estiramiento. Con la colaboración de la JMD Retiro.

Dirigido a mujeres

Martes 5, 12, 19 y 26 de julio. De 19 a 20h

7

“Reencontrándome con mi movilidad”

Proponemos este taller de trabajo corporal en el que volver a redescubrir nuestro cuerpo, tanto en su fortaleza como en su movilidad, y conectar así con el principal espacio en el que habitamos, nosotras mismas.

A través de ejercicios basados en el yoga y el pilates, daremos flexibilidad y firmeza a nuestros músculos y articulaciones para encontrar la libertad de movimiento y disfrutar de sesiones de relajación al finalizar

Facilita: Aisha Wizuete, profesora de Pilates, Consciencia corporal y Movimiento. Con la colaboración de la JMD Retiro.

Dirigido a mujeres

miércoles 6, 13 y 20 de julio. De 18.30 a 20h

“Degustación de felicidad, especial verano”

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

Jueves 14 y 28 de julio. De 10 a 11h.

“Circuito de gimnasio. Cuidando nuestro cuerpo”

Circuito de actividades físico-deportivas donde se trabajarán ejercicios de fuerza, resistencia y equilibrio, desde el enfoque no competitivo y de cuidados a la diversidad de cuerpos y capacidades.

Ponemos a disposición un buen número de materiales de gimnasio para facilitar la práctica de ejercicios ajustados a las necesidades de las mujeres participantes.

Con la colaboración del Espacio de Igualdad Juana Doña. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud para el proyecto “Ciclando Arganzuela”.

Dirigido a mujeres.

Martes 19 de julio. De 18h a 19h. Espacio de Igualdad Juana Doña.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

“Piscina y juegos herstóricos”

¡Este verano nos mojamos por la memoria de las mujeres!

Una mañana en remojo para compartir y jugar a “Herstóricas pioneras”. Trabajaremos la memoria de las mujeres y conoceremos referentes de la historia invisibilizadas por el patriarcado.

Pasaremos un rato amigable, que no se te olvide el agua y algo de picar. Puedes venir un día o los dos días programados.

Martes 12 de julio y jueves 21 de julio

De 10 a 14h. Piscina pendiente de confirmar.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

“Podcasting: una nueva herramienta para tomar la palabra”

Los podcasts han llegado para quedarse. Pero ¿qué es exactamente un podcast? ¿Puede hacer uno todo el mundo? ¿Qué papel están jugando las mujeres dentro del mundillo?

En este taller abordaremos las principales ventajas y potencialidades de los podcasts, nos acercaremos a los formatos más exitosos e introduciremos algunas claves para escribir, locutar y editar uno. No es necesaria experiencia previa.

Dirigido a mujeres

Martes 12 de julio. De 17 a 18.30h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

“Descubre tu objetivo profesional y define tu perfil a través de la escritura creativa”

¿Estás desempleada? ¿Te gusta escribir? Si has respondido afirmativamente a estas dos preguntas, este taller es para ti.

A lo largo de cuatro sesiones, identificaremos aspectos clave en la definición del objetivo y perfil profesional, utilizando, para ello, técnicas básicas de escritura creativa. Nos relataremos como profesionales y seremos las protagonistas de nuestra historia laboral.

Dirigido a mujeres

Viernes 1, 8, 15 y 22 de julio. De 11 a 13h.

“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 11 de julio. De 10 a 13h.

9

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 4, 11 y 18 de julio. De 10:30 a 13:30h.

TRABAJO COMUNITARIO

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, aula abierta para el uso de ordenadores y disponibilidad de aulas.

Encuentro de Colaboradoras: “Evaluación del curso y nuevas propuestas”

Convocamos a un nuevo encuentro de sabias y colaboradoras, con el objetivo de seguir fortaleciendo el grupo y evaluar el curso, así como la consecución de objetivos marcados. Un espacio de discusión y mejora en las actividades que se ofrecen desde este proyecto transversal.

Actividad dirigida a sabias y colaboradoras del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano.

Miércoles 6 de julio. De 18 a 19:30h.

10

“Identificar y prevenir las violencias sexuales”

La violencia sexual es uno de los problemas más graves de salud pública y de derechos humanos a nivel mundial.

Todas y todos podemos ser víctimas de la violencia sexual (aunque la mayoría sean mujeres y niñas). Por eso es muy importante saber cómo actuar ante una posible agresión propia o ajena. En este taller, se compartirá información de utilidad para saber cómo apoyar e identificar las violencias sexuales, a quién afecta y dónde acudir o derivar.

En colaboración con la Asociación Vecinal San Diego

Viernes 8 de julio. De 10 a 13h