



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

«Si espero a que alguien más valide mi existencia,
significará que me estoy engañando a mí misma»

Zanele Muholi (Durban, 1972) Artista y activista sudafricana no binaria que trabaja fotografía, video e instalación. Orienta su trabajo a cuestiones de raza, género y sexualidad, y especialmente documenta y celebra las vidas de la comunidad LGBTI de su país, derribando los tabúes sobre las prácticas lésbicas de las mujeres en Sudáfrica y denunciando los delitos de odio.

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 8:00 a 16:00h.

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)



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 población general

A lo largo del mes de 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

Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de agosto. De 9.30 a 10.30h. 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 población general

Jueves 4, 11, 18 y 25 de agosto. De 9.30 a 10.30h. Parque Cerro Negro y Martin Luther King

VISITAS Y PASEOS:

“Mujeres en la historia del distrito Salamanca”

En 1860 comenzó a construirse el distrito de Salamanca, un entramado de calles elegantes y perpendiculares diseñado para acoger a la aristocracia y la alta burguesía madrileñas y para convertirse en el barrio moderno y europeo de Madrid.

Las mujeres tuvieron un importante papel en la construcción de la vida social y urbanística de este barrio, tanto por parte de aquellas que dedicaron sus recursos a la construcción de centros sanitarios, educativos...como por las costureras, doncellas, modistas y vendedoras.

Te invitamos a recorrer la historia del distrito Salamanca a través de la vida de estas mujeres y aquellos lugares (rincones, palacetes, pisos...) más emblemáticos. Punto de salida: Palacio del Marqués de Salamanca

Dirigido a población general

Martes 9 de agosto. De 9.30 a 11.30h.

“El ojo errante (1975-1987) de Javier Campano”

La obra de Javier Campano (Madrid, 1950) es la de un paseante, sin prisa ni pausa, a través del tiempo. Esta exposición, ubicada en el Museo Lázaro Galdiano, supone la quinta colaboración del Archivo Lafuente con PHotoEspaña, y en ella se recorren algunos de los trabajos más emblemáticos del fotógrafo.

El ojo errante de Campano transmite la emoción y belleza de lo que ya no está aquí, una melancolía inherente a la fotografía y que aquí queda plasmada en su pasión por navegar sin brújula por las calles de su ciudad, Madrid, durante los años 70 y 80.

Con motivo del Día Internacional de la Fotografía, visitaremos esta exposición desde una mirada de género.

Dirigido a población general

Jueves 11 de agosto. De 10 a 11:30h.

CICLOS DE CINE:

“Cine de animación feminista”

Para el mes de agosto, os proponemos cine de animación, donde las mujeres son las protagonistas de su propia historia, mujeres que luchan por la dignidad y sus derechos. Queremos compartir un buen rato fresquito y luego charlar sobre el tema elegido. Películas disponibles en bibliotecas municipales. Las dos películas del mes de agosto son:

PELÍCULA 1: “Persépolis” dirigida por Marjane Satrapi y Vincent Paronnaud.

Narra la conmovedora historia de una niña iraní desde la revolución islámica hasta nuestros días. Cuando los fundamentalistas toman el poder, forzando a las mujeres a llevar velo y encarcelando a miles de personas, y mientras tiene lugar la guerra entre Irak e Irán, Marjane descubre el punk, ABBA y Iron Maiden. Cuando llega a la adolescencia sus padres la envían a Europa, donde conoce otra cultura que nada tiene que ver con la de su país. La protagonista se adapta bien a su nueva vida, pero no soporta la soledad y vuelve con su familia, aunque eso signifique ponerse el velo y someterse a una sociedad tiránica. Voces originales en francés de Catherine Deneuve y Chiara Mastroianni.

Dirigido a toda la población

Miércoles 10 de agosto. De 10 a 12h.

PELÍCULA 2: “La princesa Mononoke” dirigida por Hayao Miyazaki

Con el fin de curar la herida que le ha causado un jabalí enloquecido, el joven Ashitaka sale en busca del dios Ciervo, pues sólo él puede liberarlo del sortilegio. A lo largo de su periplo descubre cómo los animales del bosque luchan contra hombres que están dispuestos a destruir la Naturaleza.

Dirigido a toda la población

Miércoles 24 de agosto. De 10 a 12h.

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:

“Mi pareja me hace sentir mal”

Muchas mujeres comentan que sus parejas les hacen sentir mal, como un cero a la izquierda o que desde hace algún tiempo la relación se caracteriza por la crítica, la humillación o incluso el maltrato. Este abuso emocional basado en la infravaloración, la burla o el insulto no deja marca en la piel y acabamos cediendo, agachando la cabeza y diciendo “esto es algo puntual, ha sido un mal día, cambiará o basta que me esfuerce para que me trate mejor”. Pero nada cambia.

En este taller queremos compartir y desmontar los mitos y falsas creencias que suelen estar asociadas con los malos tratos hacia las mujeres dentro del ámbito de la pareja, pero también fuera. Hablaremos de los riesgos, dolores y consecuencias de padecer violencia de género y nos centraremos en los tipos de relaciones de pareja que establecemos, para empezar a poner límites o acabar con los malos tratos.

Dirigido a mujeres

Jueves 4 de agosto. De 10:30 a 12h.

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 agosto. 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 2, 9, 16, 23 y 30 de agosto. De 9.30 a 10.30h. Parque Enrique Tierno Galván.

"Descubriendo la Sierra de Madrid. Ruta por las Presillas de Rascafría"

Este verano, vente con nosotras a descubrir la Sierra de Madrid. Haremos una pequeña ruta hasta las Presillas de Rascafría, donde haremos una pequeña relajación y ejercicios de estiramientos para disfrutar del entorno, desconectar del ritmo de la ciudad y conectar con una misma, a la vez que compartimos el día de verano con más mujeres.

Dirigido a mujeres

Miércoles 31 de agosto. De 10 a 19h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

“Día de 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.

Jueves 11 de agosto y martes 23 de agosto. De 10 a 14h. Piscina de la Elipa.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

“Híbridos. Forjando nuevas realidades como contra-narrativa”

Con motivo del día internacional de la fotografía, te invitamos a visitar la exposición “Híbridos” en CENTROCENTRO. Tras un año de idas y venidas e incertidumbres, la realidad actual es todo menos equilibrada. Olas de contra narrativas continúan floreciendo y subvirtiendo nuestra base de conocimientos, alterando todos los parámetros que marcaban los sentidos de ser y de pertenencia. En Europa, las nuevas generaciones tratan de fomentar una nueva alfabetización cultural.

Aunque parece difícil ser capaces de definir una dirección en un ambiente de tanto desorden. Dentro de este clima de experimentación híbrida, estamos presenciando cómo se forjan nuevas realidades cada día. ¿Qué nuevas formas de hacer, narrar y comprender están aquí para quedarse, y qué podemos hacer con el horizonte que tenemos por delante?

Una propuesta híbrida en la que, desde diferentes medios, en diálogo con la fotografía se investiga el impacto de la tecnología y sobre la Humanidad y el mundo natural.

Dirigido a mujeres

Miércoles 17 de agosto. De 10.00 a 13.00h

“Juguemos a juegos de mesa”

¿Estás pasando este verano en Madrid? ¿Te apetece encontrarte con otras personas y pasar una mañana divertida? Apúntate a nuestras mañanas de juegos de mesa, un espacio donde compartir con otras personas un tiempo de ocio, distensión y buen ambiente.

Este mes de agosto, combatiremos el calor del verano con estos tres juegos

- Juego de cartas Herstóricas Pioneras.
- Juego de mesa Feminismos Reunidos.
- Juego de mesa Bollodrama.

Dirigido a mujeres

Jueves 18 y 25 de agosto. De 11.30 a 13h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

“Depúrate del desempleo: limpia tus chakras de creencias y emociones”

No hay mejor forma de iniciar el verano que con una refrescante limpieza. En este taller identificaremos todas esas emociones y creencias que nos han acompañado en los meses fríos y descubriremos técnicas y herramientas para liberarnos de ellas e iniciar el verano más ligeras.

Dirigido a mujeres

Martes 16 y 30 de agosto. 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 1, 8, 22 y 29 de agosto. De 10:30 a 13:30h.