



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

«La esperanza es esa cosa con plumas  
que se posa en el alma,  
y canta la melodía sin las palabras,  
y nunca se detiene en absoluto.»

Emily Dickinson (Amherst, 1830-1886). Autora de 1.789 poemas, considerada uno de los pilares de la literatura estadounidense moderna y una de las mejores poetas de la literatura universal.

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 movilidad reducida.

#### 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)



## 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

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

2

## EXPOSICIONES:

### Mujeres por la igualdad y la justicia social

Este mes inauguramos la exposición "Mujeres por la igualdad y la justicia social", fruto del trabajo creativo y colectivo del taller de collage realizado entre mayo y junio. El objetivo de esta exposición es profundizar en las aportaciones de las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad de la Red Municipal para la promoción de igualdad y la eliminación de la violencia machista en diferentes ámbitos.

Escritoras, políticas, defensoras de derechos humanos, médicas, mujeres de barrio...todas ellas han contribuido a que el feminismo sea un movimiento universal para hacer la vida más justa para las mujeres de todo el mundo.

Comisariado: María Llardent. Artista especializada en collage y grupo de trabajo del taller de collage. En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Del 10 de octubre al 31 de noviembre. 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](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## Inauguración de la exposición: Mujeres por la igualdad y la justicia social

Os invitamos a la inauguración y presentación de esta exposición colectiva, en el que compartiremos el trabajo realizado, las biografías de las protagonistas y sus principales aportaciones al feminismo.

**Dirigido a toda la población**

**Sábado 8 de octubre. De 12 a 13.30h**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Gym emocional: para vivir más serenamente

Todos pasamos por momentos muy buenos, alegres y felices, pero también pasamos por momentos difíciles, complicados, tristes, dolorosos: ansiedad, angustia, baja autoestima, enfermedades, cambios de trabajo, separaciones, pérdidas, duelos, estrés..., y todo ello tiene un alto impacto emocional, que no sabemos cómo gestionar.

De nosotras depende cómo vivir esos momentos y aprender de nuestras propias experiencias y vivencias. Nadie puede evitarnos una "caída" pero sí podemos aprender a levantarnos. Entrenar y gestionar nuestras emociones, tiene que ver con el aprendizaje y la forma en que vemos la vida. Nuestra actitud puede hacer que cada experiencia que nos pasa, la vivamos como una fuente de aprendizaje o un castigo del cual no sabemos salir.

El entrenamiento emocional te ayudará a encontrar salidas, y a dar respuestas a tus preguntas, sensaciones y preocupaciones diarias. ¡Entrena para dirigir tu propia vida, no dejes que las emociones decidan por ti!

**Dirigido a toda la población**

**Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre, 8, 15, 22 y 29 de noviembre, 13, 20 y 27 de diciembre. De 18 a 20h.**

### Ganchillo con género

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para tejer? En este taller te explicamos paso a paso diferentes puntos y técnicas básicas para que aprendas a tejer desde cero o mejorar tus conocimientos. Se visibiliza también el trabajo invisible que hacen las mujeres a nivel cotidiano basado en los cuidados.

Además, el ganchillo reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración. Es una actividad que se enmarca dentro de un proceso de trabajo comunitario e intergeneracional, gratificante para hombres y mujeres, pero especialmente para las mujeres mayores.

Docente: Elena López. Especializada en costura y crochet.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 13 y 27 de octubre, 10, 17 y 24 de noviembre y 15 de diciembre. De 10:30 a 12:30h.**



## La moda en la mujer a través de la historia y las distintas tendencias sociales

Abrimos una nueva edición del taller de collage para los meses de octubre a diciembre. Un taller de collage siguiendo la trayectoria histórica y social de la evolución de la moda femenina desde sus más antiguos orígenes en la Prehistoria hasta nuestros días. A través de la técnica y la creatividad del collage expresamos con la fotografía y otros elementos añadidos las diferentes etapas que ha vivido la mujer en el campo de la moda donde antigüedad y modernidad son conducidas de la mano para demostrar la paulatina evolución del feminismo y cómo ha afrontado los mandatos de género a través de la moda.

Docente: María Llardent. Ilustradora y artista de collage

**Dirigido a toda la población**

**Sábados 15 y 29 de octubre, 5, 19 y 26 de noviembre y 10 de diciembre. De 10:30 a 13:30h**

## Bicimecánica avanzada

¿Quieres mejorar el conocimiento y manejo de tu bicicleta? ¿Te sabes la teoría, pero en la práctica te resultan complicadas las reparaciones? Taller dirigido a personas que quieran mejorar y reforzar sus conocimientos de mecánica de la bicicleta, tanto para elevar las prestaciones de su bici en ruta como para sacar el mejor partido a sus componentes. Repasamos el mantenimiento de las ruedas, los frenos, la transmisión y los cambios, y resolveremos las dudas diarias.

4

Con la colaboración del El Juana Doña y el El Elena Arnedo Soriano. Impartido por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud (proyecto "Ciclando Arganzuela"). Dirigido a toda la población.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 18 de octubre. De 18 a 19h.**

## PRESENTACIONES DE LIBROS:

### Encuentro de Autora: "¿Dónde están las lesbianas en la historia?" con Cristina Domenech

Cristina Domenech presentará su libro "Señoras que se empotraron hace mucho. Un libro que explora, desde el siglo XVII hasta el siglo XX, la historia pública y privada de mujeres fascinantes que amaban a otras -Anne Seymour Damer, Anne Lister o Josephine Baker, entre tantas otras-, para visibilizar y sacar a la luz una realidad que nunca debería haber sido secreta. Mujeres que se rebelaron contra el matrimonio y rompieron las reglas de etiqueta.

En colaboración con la JMD Retiro.

Actividad enmarcada en el International Lesbian Day (9 octubre) y el Día Internacional de las Escritoras (17 de octubre)

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 6 de octubre. De 18.30 a 20h. Online**



## Encuentro de Autora: "Nueve nombres" con María Huertas Zarco

"Nueve Nombres" son las 9 historias de mujeres que fueron encerradas. La mayoría de ellas no tenían una patología psiquiátrica, sino que fueron víctimas de una sociedad machista que las arrancó de sus hogares, por no ser las mujeres que el sistema imponía (y que todavía impone). Las protagonistas de estas historias, en su mayoría, son supervivientes de casos de violencia machista, mujeres abusadas, mujeres con un cuadro evidente de depresión...; en definitiva: mujeres que molestaban a sus familias o maridos. María Huertas Zarco es psiquiatra y feminista. Es una de las fundadoras de la asociación de Mujeres para la Salud, que trabajaban desde la propia experiencia como mujeres, y desarrollaban talleres vivenciales en los barrios.

Actividad enmarcada en el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre)  
En colaboración con Centro de Día, CRPS y Equipo de Apoyo Sociocomunitario Retiro de la Red de Atención Social a personas con enfermedad mental grave de la Comunidad de Madrid, concertado con Hermanas Hospitalarias.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 10 de octubre. De 12 a 13:30h. Online**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD:

### Reflexiones sobre la violencia sexual

Os convocamos a un taller de comunicación con hombres feministas para construir otras narrativas frente a la violencia sexual. El objetivo es construir mensajes con humor y creatividad que interpelen a otros hombres de cara al Día de los Hombres contras las violencias machistas (21 de octubre) y el Día Internacional contra la violencia de género (25 de noviembre).

El taller consta de dos sesiones:

**Sesión 1. Reflexionando sobre la violencia sexual:** ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante las agresiones sexuales como hombres? ¿Cómo se vehicula la violencia sexual? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la visión de distintas formas de violencia sexual como un problema social y cultural que es aceptado y normalizado? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes?

**Sesión 2. Deconstruyendo las actitudes sociales subyacentes a la aceptación de la violencia sexual.** En esta segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través de la remezcla audiovisual (subtitulación y doblaje de películas y series), usando el humor con uno mismo.

**Dirigido a hombres**

**Miércoles 19 de octubre y 2 de noviembre. De 17 a 18:30 h.**



## VISITAS Y PASEOS:

### Conoce los recursos de salud mental de tu distrito

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

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

En colaboración con el grupo de trabajo de Soledad no Deseada del distrito Retiro y Salamanca.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 11 de octubre. De 9.45h a 11:30h.**

## CONVOCATORIAS:

### ¡Fiesta!: os presentamos el Espacio de Igualdad y sus proyectos

Muchas de vosotras y vosotros, ya conocéis quienes somos y qué hacemos, pero a veces hay proyectos del Espacio como la Biblioteca, el proyecto de Sabias, el Gallinero, Consultorio digital y algunos más que pasan desapercibidos y queremos darles valor para que lleguen a todas las personas interesadas. Por ello, abrimos las puertas del Espacio de Igualdad a todas las personas que quieran conocer a fondo sus servicios y proyectos, que quieran hacer propuestas y celebrar el trabajo de todas las personas que hacemos que este Espacio sea un hogar.

6

¡Con muchas ganas de compartir este momento, os esperamos!

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 26 de octubre. De 17 a 19h.**



## 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.

### EXPOSICIONES:

#### Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista

Este trabajo colectivo se presenta de nuevo en el Espacio de Igualdad y viene para quedarse. A través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito queremos visibilizar las diferentes expresiones de la violencia machista. 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.

**Dirigido a toda la población**

**A lo largo del mes de octubre. En horario de apertura del centro.**

7

### 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 octubre. En horario de apertura del centro.**



## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista

¡Hacemos nuestras fotos! Cada una de las protagonistas de Sanando en Red elegirá una de sus fotos y la personalizará con plena libertad de hacer propia su imagen. El objetivo es hacer más viva su propia expresión contra la violencia machista.

Las fotos quedarán expuestas en la exposición permanente de Sanando en Red.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Lunes 17 de octubre. De 17 a 20h.**

### Autodefensa feminista

¿Conoces la autodefensa feminista? La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a nosotras mismas, perder el miedo, crear vínculos y promover el apoyo mutuo entre mujeres.

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 13 y 27 de octubre, 10 y 24 noviembre, 1 y 15 de diciembre. De 18 a 19:30h.**

### Preparando juntas el 25N

Se acerca el 25N "Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres" y desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad estamos organizando un acto muy especial para conmemorar este día luchando juntas contra la violencia machista.

Participa con nosotras en la preparación de este evento durante el mes de octubre para crear juntas la performance que llevaremos a las calles el 18 de noviembre y digamos no a la violencia contras las mujeres. ¡Forma parte del proceso!

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 19 de octubre. De 16 a 18h.**





## CICLOS DE CINE:

### Día Internacional de la niña

Con motivo del Día Internacional de la Niña (11 de octubre), desde el Espacio de Igualdad os presentamos un ciclo de 2 películas (disponibles en las bibliotecas municipales) donde las niñas, son las protagonistas.

#### PELÍCULA 1: “Las niñas”

“Celia, una niña de 11 años, vive con su madre y estudia en un colegio de monjas en Zaragoza. Brisa, una nueva compañera recién llegada de Barcelona, la empuja hacia una nueva etapa en su vida: la adolescencia. En este viaje, en la España de la Expo y de las Olimpiadas del 92, Celia descubre que la vida está hecha de muchas verdades y algunas mentiras.” (texto Filmaffinity).

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 10 de octubre. De 16 a 18h.**

#### PELÍCULA 2: “Una niña”

“Cuando crezca, será una niña. Esto es algo con lo que Sasha lleva soñando desde su niñez. Además de varias entrevistas con los padres, quienes hablan claramente de Sasha como su niña, la película muestra también la lucha incansable de la familia contra un entorno hostil. En varias ocasiones Sasha no entiende por qué los adultos lo hacen todo tan complicado, y no la dejan simplemente ser quien es y vestir lo que le apetezca.” (texto Filmaffinity).

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 24 de octubre. De 16 a 18h.**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

## BIENESTAR FÍSICO:

### La Liga de la Leche: reuniones informativas

La liga de la Leche organiza reuniones para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.) Las monitoras de La Liga de la Leche propician el debate, aportan información y favorecen un clima de apoyo y respeto que permite la expresión de experiencia y sentimientos. Las reuniones de la Liga de la Leche brindan apoyo madre a madre y versan sobre diversos aspectos de la lactancia materna y la crianza.

Las reuniones pueden resultar muy útiles para mujeres embarazadas ya que tienen la posibilidad de aprender sobre lactancia materna inspirándose en la experiencia e información que les aportan las



madres que asisten a las reuniones y de este modo sentirse más seguras al respecto una vez que su bebé haya nacido. Las reuniones se desarrollan en una atmósfera de comprensión y respeto, en el que puedes venir con tu peque.

**Dirigido a mujeres**

**Martes 11 de octubre, 8 de noviembre y 13 de diciembre (2º martes de cada mes a lo largo del curso escolar). De 10 a 12h.**

## Automasaje

Las personas tenemos la capacidad de generar malestares en nuestro cuerpo tanto internos como externos, pero también el poder de autosanación. Para ello te proponemos este taller de tres sesiones en donde aprenderás a auto-masajearte, ejecutándolo con tus propias manos sobre el cuerpo con el objetivo de armonizar mente cuerpo y espíritu, como un proceso de autocuidado.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Martes 4 y 11 de octubre. De 16 a 17:30h.**

## Yoga conectivo 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. Docente: Meme Martín. Profesora de Yoga Conectivo.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Lunes 10, 17 y 24 de octubre y 7 y 14 de noviembre. De 10.30 a 12h**

## Reiki para tu bienestar y autocontrol. Nivel II

El reiki es una herramienta 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. Tras realizar dos ediciones del primer nivel de Reiki, sacamos un taller de profundización (nivel II) para todas aquellas mujeres que hayan superado el nivel I. Un total de 6 sesiones de una hora y media de duración, para profundizar en 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.**

**Grupo cerrado.**

**Martes 11 y 25 de octubre, 8 y 22 noviembre, 13 y 20 de diciembre. De 18:30 a 20h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### Soltando la culpa

La culpa es un tipo de emoción que desarrollamos en la infancia como parte de nuestra socialización. Nos sirve emocional y relacionamente para no dañar al otro, nos impulsa a reparar si lo hemos hecho, a pedir disculpas y también sirve como mecanismo que nos ayuda a seguir las normas sociales. Pero existe una gran diferencia en cómo es transmitida a mujeres y hombres.

En este taller de 4 sesiones, trabajaremos cómo funciona el mecanismo que está detrás, en base a qué creencias se dispara de manera automática y haremos conscientes estas creencias, poniéndolas en cuestión y desarrollando recursos personales que permitan ir disolviendo la parte de la culpa que nos daña. Docente: Julia Johansson Martínez. Psicóloga Sanitaria y Terapeuta Gestalt.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 10 a 12 h.**

### Grupo terapéutico para mujeres

Grupo terapéutico dirigido a mujeres de mediana edad en adelante, con historia compleja de vida, que se encuentran en situación de soledad y presentan síntomas de ansiedad cronicada y bajo estado de ánimo. Se trabajan técnicas de relajación y manejo emocional en un espacio grupal basado en el apoyo y confianza entre mujeres con malestares comunes.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 5 y 19 de octubre, 2, 16 y 30 de noviembre. De 16:30 a 18h.**

### Grupo de autoconciencia y ayuda mutua

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

Conducido por Pilar Monreal. Asociación de Mujeres Progresistas de Retiro.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17 y 24 de noviembre, 1, 8 y 15 de diciembre. De 10.30 a 12h.**



## Relaciones sáficas: identidades, deseos y violencias invisibles

Con motivo del International Lesbian Day (9 de octubre), los Espacios de Igualdad Elena Arnedo Soriano y Juana Doña os proponemos un taller para conversar, compartir, explorar y reflexionar juntas en torno a las relaciones sáficas y la orientación sexual bisexual y lésbica. Abordaremos cómo influye la violencia heteropatriarcal en la construcción de las identidades bibollo y las violencias intragénero que suelen estar tan invisibilizadas. Actividad en colaboración con la Fundación Triángulo y el Espacio de Igualdad Juana Doña.

**Dirigido a mujeres bisexuales y lesbianas.**

**Jueves 6 de octubre. De 18 a 19:30h.**

## 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Jueves 6 y 20 de octubre, 3 y 17 noviembre y 1 y 15 de diciembre. 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!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 19 y 26 de octubre, 9 y 23 de noviembre y 14 y 21 de diciembre De 10 a 11h.**

## 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Miércoles 26 de octubre. De 17 a 19h.**



## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Grupo autónomo de Ganchillo

Después de un año como grupo y con acompañamiento en el aprendizaje del arte del ganchillo, este grupo de mujeres se atreven con la aventura de formar parte del Espacio.

Os damos la bienvenida y animamos a todas aquellas que sepan hacer ganchillo que se sumen y compartan sus saberes.

Desde el Espacio propondremos diferentes proyectos e ideas que tenemos en mente, para que os organicéis y viváis la gran experiencia de la autogestión. Bienvenidas y muchas ganas de veros por aquí.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 3 y 17 de octubre. De 16 a 18h.**

### Club de lectura La Sal: “Señoras que se empotraron hace mucho” de Cristina Domenech

¿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 mes para comentar obras (ensayo, narrativa...) elegidas previamente por nosotras.

Este cuatrimestre, abordamos la temática “Una Historia para las mujeres”, para contar la historia tal y como ha ocurrido, dando a las mujeres la verdadera dimensión que han tenido y sacándolas del silencio o estigma en el que sistemáticamente se les ha colocado.

Para el mes de octubre hemos elegido “Señoras que se empotraron hace mucho” de Cristina Domenech. Una historia ignorada durante siglos: la de las mujeres que amaron a otras mujeres, la de señoras que, pese a todas las dificultades de su tiempo, se atrevieron a expresar su sexualidad y desafiar a su época.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 6 y 20 de octubre. De 17 a 19h.**

### Canto y voz para el empoderamiento de las mujeres

En este taller de canto y voz, aprendes a superar tu miedo a mostrarte tal como eres, desarrollas tu inteligencia emocional y te atreves a expresar tu parte más genuina. Este proceso lo hacemos desde el respeto y el cuidado de un método único de canto terapéutico, basado en la expresión corporal, así como con dinámicas de grupo y espacios para la reflexión, enriquecimiento y apoyo mutuo. No se necesita “saber cantar” o tener “buena voz”. Solamente se requieren ganas de experimentar, compartir y explorar el gran poder terapéutico de nuestra propia voz.

Docente: Cristina Villamía. Coach Vocal, compositora y profesora de canto.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 7 y 21 de octubre, 4, 11 y 18 de noviembre y 16 de diciembre. De 17 a 19h.**

## Batukada y percusión para el empoderamiento de las mujeres

En este taller de percusión y batukada, aprenderás junto a otras mujeres a expresar tus habilidades creativas y el sentido del ritmo, rompiendo con miedos personales y desarrollando la cooperación, la escucha y la participación. Con estas herramientas es posible afianzar la autoestima y la seguridad personal, gracias a los progresos que permite la combinación de tambores y voces, y a la paulatina reducción del miedo escénico, debido a que es una actividad muy participativa y colectiva. Se facilitará en todo momento un espacio seguro y libre de juicios, donde de forma dinámica y divertida experimentamos con nuestro cuerpo y nuestra voz, a través de juegos rítmicos, percusión corporal y sencillas canciones, además de aprender a tocar diferentes instrumentos de percusión brasileña, para bailar y disfrutar ritmos de distinta procedencia. Un espacio para reír, jugar, aprender, compartir y soltar tensiones...

Es una actividad especialmente idónea para mujeres en procesos de atención individual con dificultades para expresar sus emociones en procesos grupales habituales.

No se necesita tener ritmo o saber tocar un instrumento. Solamente se requieren ganas de experimentar, compartir y explorar el gran poder terapéutico de la música.

Docente: Raquel Margoz. Profesora de batukada y musicoterapia.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 7 y 21 de octubre, 4, 11 y 18 de noviembre y 16 de diciembre. De 19 a 21h.**

## Emocion-arte: expresión creativa y mujeres artistas

Queremos trabajar el arte desde las emociones y los sentimientos personales e intentar que aquellas mujeres, que en general, por falta de formación u oportunidades no han podido acercarse al mundo del arte, lo hagan sin miedo. El arte en ocasiones parece un conocimiento para personas estudiosas y en otras ocasiones el arte parece que está alejado de los sentimientos...pues romperemos esta realidad y desde la Historia del Arte conseguiremos trabajarnos a nosotras mismas. Facilita: Reyes Gonzalez Villoslada. Licenciada en Geografía e Historia del Arte.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre (todos los viernes a lo largo del curso escolar). De 17:30 a 19h.**

## Musicoterapia

Taller de Musicoterapia, en el que realizarás actividades de expresión corporal, canto de canciones, expresión artística de la música y sobre todo improvisaciones musicales en vivo. Vente a desarrollar la creatividad, el ritmo y disfrutar de la música. No es necesario tener conocimientos musicales o artísticos previos, pero sí compromiso de asistencia a las sesiones.

Facilita: Carmen Barrero Martínez. Musicoterapeuta, psicopedagoga y profesora interesada en las metodologías innovadoras

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Miércoles 5, 19 y 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre. De 18 a 19h.**



## Vivencias

En este taller tratamos de escribir sobre alguna vivencia o experiencia propia o de alguna mujer que hayamos conocido o nos hayan contado. Una mujer que consideramos fuerte, luchadora. Un ejemplo. Alrededor de esa historia, iremos trabajando para que se perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 10 y 24 de octubre. De 17 a 18:30h. Online**

## Autocuidado: conecta con tu sabia interior

En este taller te proponemos una actividad de arteterapia, para conectar con tu sabia interior. Ofrecemos un lugar para la introspección acerca de la conexión contigo misma a través de la creatividad, el juego, el collage y actividades corporales.

Docente: Arno Plug, experto en terapia Gestalt.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 14 de octubre. De 16:30 a 19:30h.**

## Lengua de Signos

Esta vez trabajaremos los clasificadores, un recurso maravilloso de la Lengua de Signos.

Que interesante conocer diferentes formas de comunicarnos, seguimos aprendiendo para que las minorías se sientan reconocidas. ¡Recuerda inscribirte!

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 24 de octubre. De 11 a 12:30h.**

## Tejiendo historias de vida: compartiendo trayectorias de mujeres migrantes y mayores.

Visibilizar las historias de vida de las mujeres migrantes o mayores es especialmente importante, ya que el lenguaje cotidiano está lleno de etiquetas y estereotipos sobre sus realidades, ocultando a las verdaderas protagonistas, cada una de las mujeres.

“Tejiendo historias de vida” es un espacio de encuentro para mujeres que vivan en el distrito Salamanca y que quieran poner en común sus experiencias, recuerdos y afectos. El objetivo es entrelazar nuestros recuerdos y memorias, creando un relato personal y colectivo, a través de distintas actividades para las que no es necesaria experiencia previa: escritura creativa, teatro comunitario, relajación grupal...

Actividad en colaboración con Salamanca Acoge y el proyecto SENES del distrito Salamanca.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Jueves 27 y viernes 28 de octubre. Jueves 10, viernes 11 y jueves 24 de noviembre. De 16 a 18h.**



## 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 siete sesiones, te ayudará a detectar los bloqueos inconscientes que te impiden avanzar en tu camino personal y profesional y alcanzar una vida plena.

Además, el trabajo que realizaremos a lo largo de las diferentes sesiones te permitirá descubrir la importancia que tiene el merecimiento como pilar de tu bienestar emocional.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 31 de octubre. De 10 a 13h.**

### Conciliación y gestión saludable el tiempo

En este taller aprenderás a identificar tus prioridades. Conocerás herramientas y técnicas sencillas que te ayudarán a organizar mejor tu tiempo y sacar momentos para ti, para cuidarte. Además, estarás en un espacio donde podrás compartir tus inquietudes sobre la conciliación de tu vida personal, profesional y socio-familiar.

Docente: Beatriz Sánchez. Naturópata y Coach de vida. Emprendedora y formadora de empoderamiento femenino. Marketing Manager.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 21 de octubre. De 10:30 a 12:30h.**

### Presentaciones eficaces e impactantes para promocionar tu marca profesional

¿Te gustaría utilizar de forma eficiente herramientas de presentación que visibilicen tu marca? En este taller conocerás cuáles son los elementos básicos que te harán destacar o resaltar tu marca, así como las herramientas de presentación más habituales. Además, trabajaremos el miedo y los principales bloqueos a la hora de hablar en público.

Docente: Beatriz Sánchez. Naturópata y Coach de vida. Emprendedora y formadora de empoderamiento femenino. Marketing Manager.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 28 de octubre. De 10:30 a 12:30h.**





## 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.**

**TURNO MAÑANA. Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre (continua hasta diciembre). De 11 a 13h.**

**TURNO TARDE. Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre (continua hasta diciembre). De 17 a 19h.**

## Consultorio digital

Desde el grupo de Mujeres Empoderadas, varias mujeres cogen fuerzas y se atreven a llevar un espacio abierto donde todas aquellas mujeres que tengan dudas, curiosidades o dificultades con el móvil puedan venir al Espacio de Igualdad con la idea de ayudar en el aprendizaje del móvil.

Generando redes de apoyo en el ámbito digital. ¡Cuéntaselo a tus amigas!

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 3 y 17 de octubre. De 17 a 18h.**

17

## ¡Quiero saber usar mi móvil! Mujeres mayores de 60 años

Parece que la vida ha cambiado y con ello la manera de pedir citas, de comunicarnos y de incluso asistir al teatro. El mundo virtual está aquí y en ocasiones, como mujeres mayores, nos frustramos y nos ponemos nerviosas con mucha inseguridad a la hora de manejar el móvil. Te proponemos un taller para aprender y perder esos miedos que nos hacen sentirnos inseguras. ¡Queremos ser mujeres mayores empoderadas en lo digital!

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Lunes 10 y 24 de octubre. De 11 a 12:30h.**



## 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.

### Trueque solidario de ropa

Queremos recuperar el sentido del trueque como forma de intercambio solidario, donde no solo se intercambia, sino que se recibe ropa aun sin tener ropa para llevar a intercambiar. Las necesidades son prioritarias y no tienen precio.

Por ese motivo desde el Espacio de Igualdad colaboramos en este Trueque Solidario de Ropa para todas las edades, promovido por la Red Interampas y la asociación cultural Hacenderas. ¡Te esperamos!

Para participar ya sea colaborando en la organización, ya sea compartiendo ropa, ponte en contacto con nosotras. Con el apoyo de la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Sábado 1 de octubre. De 11 a 14h.**

18

### Autoestima: una cuestión de edad

La confianza es una cuestión de largo recorrido. cambia a lo largo del tiempo, depende de cada persona y de las experiencias vividas, pero muchos datos confirman que las mujeres ganamos más autoestima que los hombres conforme cumplimos años, aunque comenzamos en peor posición. En este taller, hablaremos de nuestros procesos vitales y cuáles han sido determinantes en la imagen que tenemos de nosotras y nosotros mismos, pero sobre todo aprenderemos nuevos trucos para aprender a querernos el resto de nuestra vida.

**Actividad en colaboración con el Centro de Día Domus Vi Maestranza**

**Dirigido a personas mayores de 60 años.**

**Martes 11 de octubre. De 10:30 a 12h**

### Libertad e indemnidad sexuales

Formación jurídica sobre libertad e indemnidad sexuales: Normativa aplicable, jurisprudencia, análisis de avances legislativos, casos prácticos y derivaciones a recursos especializados.

**Dirigida a las abogadas de la Red Municipal de Espacios de Igualdad**

**Martes 25 de octubre. De 10 a 12h.**



## ¿Cuáles son mis derechos laborales y dónde puedo obtener información?

Arrancamos con un nuevo itinerario formativo en colaboración con COCEMFE, de asesoramiento y capacitación en derechos laborales que consta inicialmente de dos sesiones: la primera en octubre y la segunda en noviembre.

La sesión de octubre versa sobre cuáles son mis derechos laborales básicos (retribución, vacaciones, descansos, permisos, salud laboral, jornada, horas extras, etc.) y en qué textos legales se recogen (Estatuto de los Trabajadores, Reales Decretos en el supuesto de las trabajadoras del Hogar, Convenios Colectivos y contrato laboral).

**En colaboración con COCEMFE**

**Dirigida a personas con discapacidad física y orgánica**

**Jueves 27 de octubre de 10 a 12 h. Semipresencial**