



PROGRAMACIÓN MARZO 2023

1

Chimamanda Ngozi Adichie (Abba, Enugu, 15 de septiembre de 1977) es una escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana. Entre sus libros se encuentran: Americanah, Todos deberíamos ser feministas, Querida Ijeawele, o cómo educar en el feminismo, La flor púrpura etc. Algunas de las frases que podemos rescatar de esta feminista nigeriana son las siguientes:

“Enséñale a cuestionar el lenguaje. El lenguaje es el depositario de nuestros prejuicios, creencias y presunciones. Pero para enseñárselo tendrás que cuestionar tu lenguaje”.

“Yo vengo de un país donde la raza no era motivo de conflicto; no pensaba en mí como negra, y me convertí en negra precisamente cuando llegué a Estados Unidos”.

“Por favor, ama dando y recibiendo. Da y recibe. Si sólo das y no has recibido, lo sabrás. Lo sabrás por esa pequeña y sincera voz dentro de ti que las mujeres estamos tan socializadas a silenciar. No ignore esa voz. Atrévete a tomar”.

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. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h. Festivos cierra el centro

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.

2

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.

EXPOSICIONES:

Somos comunidad: voces de mujeres migrantes. Nosotras hacemos distrito.

Esta exposición cuenta la biografía de cinco mujeres migrantes que han querido compartir su historia de vida, su camino migratorio y su vida actual en el distrito de Salamanca en Madrid. Con esta acción se pretende visibilizar el papel de la mujer migrante como agente de participación, de cambio y de convivencia en el distrito.

La exposición cuenta con paneles de mayor y menor extensión en donde se muestra la historia e imágenes de las protagonistas así como códigos QR en donde se exponen las historias a través de audio para hacerlas más accesibles a aquellas personas que tengan dificultad para leerlas en la exposición.

En colaboración con Salamanca Acoge.

Dirigido a toda la población

Todo marzo hasta el 30 de abril, en horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS

Pancartas y farolillos para los Días internacionales de Marzo: 8M y 31M

¿Quieres llevar una pancarta hecha por ti a la manifestación del 8M? Las pancartas hablan por nosotras cuando nos manifestamos. ¿Quieres saber cuál es la bandera de la Visibilidad Trans y hacer farolillos que lleven sus colores?

Os animamos a venir a este taller en el que aprenderemos a hacer (y haremos) pancartas que impacten y que transmitan lo que queréis decir en distintos soportes y técnicas.

También realizaremos farolillos para decorar tu balcón o ventana con el objetivo claro de visibilizar la lucha de las mujeres y de la visibilidad de las personas trans ¡no te lo pierdas!. ¡Y no te olvides de traer un bote de cristal grande!

Actividad en conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, y 31 de marzo, Día Internacional de la Visibilidad Trans.

Dirigido a Mujeres.

Jueves 2 de marzo. De 18 a 19:30h.

Visita Guiada: Academia de Bellas Artes de San Fernando

Para el mes de marzo os proponemos conocer la historia de la academia y cómo ha influido en el empoderamiento y desarrollo de las actividades intelectuales de las mujeres. Visitar sus importantes y únicas colecciones, así como su museo.

La Academia es la primera Institución oficial de Arte de España, creada el 12.04.1752. Un centro de gran prestigio donde han accedido grandes profesionales de todas las Bellas Artes. Donde las Mujeres tuvieron presencia en ciertas disciplinas, como Académicas de Mérito y Honor en los años 1.759 , 1.761 y 1.781.

Visita organizada por Julia de Poza y guiada por Mercedes Amezúa, conservadora del museo y académica y por Jose L. García del Busto secretario general de la Academia.

Dirigido a Mujeres.

Martes 21 de marzo. De 10 a 13h. Punto de encuentro: Calle Alcalá, 13 28014 Madrid.

CICLOS DE CINE

Cine Forum: “El Escorial en femenino”, una visita virtual por el lado menos conocido del Monasterio.

Las investigadoras María Cruz de Carlos y Almudena Pérez de Tudela, junto con el realizador Francisco Pimentel, muestran en un documental financiado por la Universidad Autónoma de Madrid, la parte femenina del Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial. Arquitectura, filosofía, estilo de vida e historia del arte se muestran como nunca antes se habían visto.

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Dieciocho minutos para recrearse y disfrutar de este delicioso paseo virtual. Después de la visualización se abrirá un turno de preguntas, cuestiones y debate.

Dirigido a toda la población

Lunes 13 de marzo. De 16 a 18h. Presencial.

Cine fórum: “Los nombres del miedo”, de María Albor.

Te invitamos a la presentación del documental realizado por María Albor y María Arespacochaga, codirectoras del documental, “Los nombres del Miedo”, que nos acompañarán en el coloquio posterior.

El documental hace un recorrido a través de historias de distintas personas que reflexionan acerca de sus miedos (a nivel personal, familiar, social y generacional) generando un hilo conductor que invita a la reflexión acerca de nuestros propios miedos. Un espacio donde identificarse y desidentificarse de los mismos, al concluir que muchos de nuestros temores son compartidos. Tras proyectar el documental, se dará paso a un pequeño coloquio y dinámica, donde reflexionaremos acerca de nuestros propios miedos, aprendiendo estrategias para reconocerlo, acogerlo y acompañarlo.

Actividad realizada en conmemoración al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

Dirigido a toda la población

Jueves 16 de marzo. De 18:00 a 19:30 h. Presencial.

Filmoteca Retiro: Sindicalismo para la vida.

En el marco del ciclo Sindicalismo para la vida, abrimos esta Filmoteca con un ciclo de películas dentro de las actividades previstas para el 8M por la JMD Retiro.

El ciclo se compone de dos películas, que abordan desde diferentes perspectivas, formas de sindicalismo feminista, esto es, formas de autoorganización y redes de apoyo mutuo para reclamar los derechos de las mujeres dependiendo de momentos históricos y territorios determinados.

Filmoteca Retiro: “Pan y Rosas” de Ken Loach

La primera película es **Pan y rosas de Ken Loach** que aborda también la temática colonial y de fronteras a través de Maya, mexicana que entra clandestinamente en Estados Unidos en busca de una vida mejor y en su trabajo de limpiadora decide unirse a la lucha sindical.

Dirigido a toda la población

Lunes 13 de marzo de 18 a 20h

Filmoteca Retiro: “Sufragistas” de Sarah Gavron.

La segunda y última película es **Sufragistas de Sarah Gavron**, en donde se retrata la lucha de las primeras participantes en el movimiento británico en favor del sufragio femenino de finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

En colaboración con la Junta de Retiro.

Actividad realizada en conmemoración al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

Dirigido a toda la población

Lunes 27 de marzo de 18 a 20h. En el Salón de Plenos de la Junta Municipal de Retiro

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Taller de Vídeo: metáforas visuales del 8M

En este taller tejemos metáforas audiovisuales para el 8M usando nuestra voz en off, música, galerías de sonidos e imágenes conceptuales con licencias libres.

Además de desarrollar tu creatividad, aprenderás a usar programas sencillos de edición de vídeo.

Dirigido a toda la población

Lunes 6 de marzo. De 16 a 17.30h

5

Violencia contra las mujeres desde una perspectiva histórica

A lo largo de la Historia hemos visto cómo las personas disidentes, especialmente mujeres, con un pensamiento alejado de la norma social suponían un problema para el control del orden establecido. Por eso, para tratar de combatir y disuadir estas ideas y movimientos divergentes se fueron empleando múltiples recursos de contención y miedo, desde el uso de la posesión demoníaca, la brujería, la enfermedad mental etc.

Dirigido a toda la población

Jueves 16 de marzo de 18 a 20h.

Mujeres de Palabra. Cuentacuentos para personas adultas.

A través de las historias de distintas mujeres y a lo largo de la historia del mundo, compartiremos cuentos de Ángeles Mastretta, Eduardo Galeano, Rosa Montero, Augusto Monterroso y muchos más.

Josefina es capaz de sobreponerse a un gran dolor y contar las historias de sus antepasadas. Jane es la hermana desconocida y valiente de Benjamín Franklin, tan luchadora e inteligente como su hermano. La recolectora decide hacerle al cazador un secreto y hermoso regalo. Cristina mantiene su soltería y su independencia a pesar de la insistencia de quienes la rodean y es capaz de emprender un gran viaje que cambia su destino. Isadora Duncan baila y con su ejemplo siembra, en los corazones de quienes la observan, ansias de libertad. Mujeres valientes, singulares, diferentes y a la vez parecidas a tantas otras mujeres. Historias cotidianas y hermosas.

Cuentos de autores contemporáneos que se irán intercalando con historias populares y alguna canción. Todo ello irá hilando este espectáculo, un homenaje a esas mujeres que, con su lucha cotidiana, se jugaron todo y abrieron su propio camino mientras lo abrían también para las que vinimos después. Con ocasión del Día 8 de marzo, día de la mujer.

A cargo de Victoria Siedlecki, narradora oral que dirige La Escuela de cuentacuentos y se encuentra representando en su sexta temporada el espectáculo de “Relatos Eróticos” en los teatros de Madrid.

En colaboración con la JMD de Retiro.

Dirigido a toda la población

Jueves 16 de marzo a las 19h. Centro Cultural Las Californias, C. de Luis Peidró, 2. Acceso de puertas abiertas hasta completar aforo.

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Charla Debate Sindicalismo para la vida.

En el marco del Ciclo sindicalismo para la vida, abrimos un espacio de encuentro, aprendizaje y debate en el que se visibilizarán formas actuales de sindicalismo feminista en diferentes sectores, derechos y luchas.

En la actualidad, seguimos teniendo en el ámbito laboral, sectores feminizados que son menos valorados socialmente y con peores condiciones pero con una importancia vital en la reproducción y cuidado de la vida (limpieza, cuidados, sanidad etc) en donde queda mucho por recorrer hasta llegar a la igualdad efectiva. Esta desigualdad, no se puede desligar de otras situaciones más allá del centro de trabajo en donde los derechos básicos para la vida como la vivienda entre otros, quedan en entredicho. En todos estos escenarios, hay ejemplos de sindicalismo feminista para la vida que reclaman a través del apoyo mutuo los derechos que les faltan.

En este contexto, contaremos con la presencia de mujeres sindicalistas y luchadoras en el ámbito de una empresa textil (Zara) y de la Plataforma de Afectadas por la Hipoteca de Vallekas para así conocer las formas del sindicalismo feminista y sus principales peticiones.

Dirigido a toda la población.

Martes 21 de marzo de 18 a 20h.

Encuentro de Autora: Literatura y realidad a través del relato de 3 infancias.

Distintas infancias en tres contextos diferentes son narradas desde la mirada de las niñas que protagonizan crudas o complejas realidades en los bellos relatos de las escritoras Alia Mamduh (escritora iraquí) en la novela "Naftalina", Isabela Figueredo (escritora portuguesa) en la novela "Cuaderno de memorias coloniales" y de la escritora palestina IBTISAM BARAKAT en la novela "Saboreando el cielo, una infancia palestina".

A cargo de María Llardent.

Para toda la población

Jueves 23 de marzo. De 18:30 a 20h

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar 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 marzo. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

El barrio y las calles también son nuestras

Te invitamos a este taller en el que detectaremos en grupo los sitios seguros y no seguros del barrio, a través de un mapeo, paseos, realización de fotos y terminaremos con un vídeo para redes y recursos del barrio.

Dirigido a Mujeres

Miércoles 22 de marzo. Una vez al mes hasta junio 2023. De 18 a 19 h.

Autodefensa Feminista.

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, conocer el cuerpo, 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 o la violencia, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

La autodefensa feminista la utilizamos todo el año pero con mucha más razón en marzo con el Día Internacional de la Mujer, 8M.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

Dirigido a mujeres. Nuevo grupo.

Jueves 30 de marzo. De 18 a 19:30. Quincenal hasta junio.

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 toda la población

A lo largo de todo el mes de marzo. 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:

Taller: Cuidado del suelo pélvico

Continuamos con este taller que finaliza a principios de mayo en el cual descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de la mujer. Abordaremos los principales factores que lo debilitan y cómo prevenirlo; trabajaremos

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

cómo fortalecerlo y darle elasticidad y movimiento a través de ejercicios físicos: Stretching, técnicas de respiración, ejercicios de kegel, higiene postural, conexiones físicas, danza, etc., veremos técnicas para que puedas trabajar en casa y seguir cuidándote.

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

Dirigido a mujeres

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 10.30 a 12.00 (hasta el 4 de mayo). De 10.30 a 12h

8

La Liga de la Leche: reuniones informativas

La liga de la Leche organiza reuniones mensuales hasta junio de 2023 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 14 de marzo. Es el 2º martes de cada mes hasta junio de 2023. De 10 a 12h.

Deseo sexual en mujeres mayores

El deseo sexual femenino en la tercera edad suele ser tabú, algo que la sociedad ignora.

Aun así, todas pensamos, lo sentimos o hablamos sobre él, algunas personas lo hacen con alegría, otras con miedo o con vergüenza. ¿Pero alguna vez te has parado a pensar de qué hablamos exactamente o porque lo hacemos del modo en que lo hacemos?

¿Te gustaría conocer más sobre el deseo sexual? ¿Cómo va cambiando a lo largo de la vida? ¿Qué aspectos influyen en él? Etc. Si es así, apúntate a este taller donde hablaremos de la mano de la ciencia y las experiencias personales sobre qué es el deseo, mitos y creencias asociados a él.

Dirigido a Mujeres, en especial mayores

Lunes 27 de marzo de 16 a 18h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

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 8 y 22 de marzo. De 10 a 11h. Presencial.

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima

Este es un espacio de encuentro para mujeres que comenzó en octubre y continúa hasta junio, 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 9 y 23 de marzo. De 18:30 a 20h. Presencial.

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. Curso de tres sesiones. Una sesión al mes con duración de 3 horas.

Dirigido a Mujeres

Viernes 24 de marzo. De 16:30 a 19:30h. Presencial.

Grupo Terapéutico para mujeres

Grupo terapéutico dirigido a mujeres jóvenes, con historias complejas en su infancia / adolescencia, que se encuentran con reducida red de apoyo, tanto a nivel social como familiar y que presentan un cuadro sintomatológico ansioso-depresivo. Desde marzo hasta junio incluido.

Dirigido a Mujeres. Grupo Cerrado.

Miércoles 1, 15 y 29 de marzo. De 16 a 18h

Grupo Terapéutico para madres

Grupo terapéutico dirigido a madres, con hijos/as mayores con diversas problemáticas, que se encuentran en situación de falta de apoyos familiares e institucionales y que presentan un cuadro sintomatológico ansioso-depresivo y sentimiento de culpa. Desde marzo hasta junio incluido.

Dirigido a Mujeres. Grupo Cerrado

Martes, 21 de marzo. De 12:30 a 14h

10

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

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 González Villoslada. Licenciada en Geografía e Historia del Arte.

En colaboración con Reyes González Villoslada

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10, 17 y 24 de marzo. De 17,30 a 19h. Continúa todos los viernes hasta junio de 2023.

Lengua de signos

¡Que viva la lucha de las mujeres! En lengua de signos también se grita alto y claro. Este mes de marzo hablaremos de igualdad y aprenderemos muchos signos feministas para ampliar nuestro vocabulario. ¡Os esperamos!

Dirigido a mujeres

Lunes 6 de marzo. De 10 a 12h.

Decorando el espacio por el 8M y Día de la visibilidad Trans

El grupo de Ganchillo con Amor lleva meses preparando adornos y regalos para el espacio y las mujeres que lo habitan. Han realizado un árbol de la vida a ganchillo, el cuál se quedará en el mes de Marzo celebrando el Día Internacional de la Mujer y realizarán banderas para conmemorar el Día Internacional de la Visibilidad Trans (31 de marzo).

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de marzo. De 16 a 18h

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. Grupo cerrado.

Lunes 6 de marzo. De 17:00 a 18:30h. Online - ZOOM

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. Grupo cerrado

Viernes 10 y 24 de marzo. De 17 a 19h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.

11

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. Grupo cerrado

Viernes 10 y 24 de marzo. De 19 a 21h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.

Ganchillo con amor

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo! Este grupo de mujeres se atreven con la aventura de formar parte del espacio. Les damos la bienvenida y animamos aquellas mujeres que sepan hacer ganchillo que se sumen a este grupo. Desde el Espacio les propondremos diferentes proyectos e ideas que tenemos en mente, el grupo se organizará y vivirá la gran experiencia de la autogestión. Bienvenidas y muchas ganas de veros por aquí.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de marzo. De 16 a 18h

Club de Lectura La Sal: “El último patriarca” de Najat El Hachmi

¿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.

Continuamos con la temática “Rebeliones cotidianas”, para presentar, a través de diferentes historias, los desafíos o rebeliones personales que realizan de manera cotidiana las mujeres para romper con los mandatos culturales de género.

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Para el mes de marzo hemos elegido “El último patriarca” de Najat El Hachmi. Es la historia de una joven marroquí que lucha por su libertad, es una rebelión personal contra un orden establecido desde hace miles de años.

Dirigido a mujeres.

Jueves 9 y 23 de marzo. De 17 a 19h.

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 29 de marzo. De 17 a 19h. Presencial.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Salud financiera

¿Cómo mejorar las finanzas familiares incluso con pocos ingresos? ¿Cómo fomentar el ahorro? El ciclo de talleres de Salud Financiera, pretende mejorar la economía doméstica, la planificación financiera de todas aquellas mujeres que deseen aprender a desenvolverse y a entender diferentes conceptos básicos y mejorar así su empleabilidad e independencia.

Es un ciclo que se inicia en enero y finaliza en abril, teniendo en total de 10 sesiones. Enero y febrero tienen dos sesiones cada mes y el resto de meses tres sesiones cada uno. Las temáticas serán las siguientes: Sesión Informativa, conceptos financieros, presupuesto familiar, suministros, endeudamiento, prestaciones públicas, empoderamiento, competencias digitales, género y finanzas y mejora de empleabilidad.

Este mes de marzo tratará de endeudamiento y prestaciones públicas

En colaboración con Nantik Lum

Dirigido a mujeres

Miércoles 1 y 15 de marzo. De 11h a 13h

¡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 6 de marzo. De 12 a 13:30h. Quincenal hasta junio.

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 puntuales 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 6 de marzo. De 16 a 17h.

Proyecto Ciberativ@s: soy Disfrutón@

Soy Disfrutón@:El proyecto Ciberactiv@s, pone en marcha un segundo bloque formativo en el que aprenderemos a manejarnos en la agenda cultural que propone la ciudad; compra de entradas, descarga de documentales, cine, podcast... Todo ello en un espacio de confianza y apoyo mutuo en el que encontraremos personas con nuestras mismas aspiraciones e intereses.

Actividad en colaboración con proyecto Ciberactiv@s

Dirigido a toda la población.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo. De 10.30 a 13.30h

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.En colaboración con Mercedes Félix Antón.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 17 a 19h

Nacionalidad española: cómo obtener la nacionalidad por residencia.

En este taller conocerás los requisitos, plazos y documentación que necesitas para obtener la nacionalidad española por residencia. Hablaremos de la importancia de convertirte en una ciudadana de pleno derecho en España y disfrutar de todos los derechos constitucionales reconocidos a la población española.

Para toda la población

Miércoles 15 de marzo. De 18 a 19:30h.

Gestión e integración emocional para el manejo de expectativas profesionales

Este taller lamentablemente llega a su fin en este mes de marzo. Durante las 7 sesiones ha tenido como objetivo ayudar a detectar los bloqueos inconscientes que te impiden avanzar en tu camino personal y profesional y alcanzar una vida plena así como permitir descubrir la importancia que tiene el merecimiento como pilar de tu bienestar emocional.

Dirigido a mujeres

Lunes, 27 de marzo. De 10 a 13h

Mujer en los medios de comunicación y empleo

¿Influye la imagen de las mujeres que muestran los medios de comunicación en el empleo? ¿Cómo se nos representa en los medios de comunicación y cómo actúan los diferentes símbolos en torno a las mujeres en nuestra empleabilidad? Analizaremos el importante papel que juegan los medios de comunicación a la hora de perpetuar -o no- los estereotipos en cuanto al género. Pero no solo eso, reflexionaremos sobre estrategias que nos propongan a las mujeres como agentes de cambio; protagonistas activas.

Dirigido a Mujeres.

Jueves 30 de marzo de 11 a 13h

14

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.

Creando por el 8M

Este mes celebramos con el equipo de calle el 8 de Marzo, queremos que se vea y esté presente ese día y todos los demás. Para ello vamos a conocer y reflexionar sobre el día de las mujeres, además de generar pancartas y farolillos para decorar nuestras casas.

En colaboración con Servicios Sociales

Grupo cerrado. Actividad comunitaria

Miércoles 1 de marzo. De 18h a 19:30h

Actividad comunitaria Maestranza. Cultivando la autoestima

“Este es el mes de la primavera, pronto empezaremos a ver como de los árboles y jardines desnudos comienzan a brotar preciosas hojas y flores. Eso sí, para que esto pase, se necesitan una serie de condiciones: tener luz, agua, nutrientes, un suelo donde arraigarse etc. Algo parecido pasa con la autoestima a lo largo de los años, algo que necesita ser cuidado y cultivado para emerger y que peligra en condiciones desfavorables.

En este taller trabajaremos sobre ella, descubriremos qué elementos la potencian y cuáles la debilitan. También manejaremos sencillas técnicas para querernos y tratarnos bien.”

En colaboración con Centro de Día Maestranza. Grupo Cerrado.

Martes 7 de marzo De 11:00 a 12:30h

Mujeres en escena

Os presentamos “Mujeres en escena” una actividad que busca visibilizar la importancia del trabajo y ocio que desarrollan distintas mujeres, reivindicando más espacios para ellas y la importancia que se visibilicen y empoderen, hablando de mujeres de todas las edades, racializadas, culturas, etc.

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Para ello, van a actuar mujeres de los espacios de igualdad, del EMMA, jóvenes del programa de educación de calle, grupos de educadoras sociales y por supuesto, mayores del distrito. Las actuaciones irán desde bailes, canciones, actuaciones teatrales, exposiciones, etc.

Actividad enmarcada dentro del día internacional 8M.

En colaboración con los Centros Municipales de Mayores de Distrito Puente de Vallecas.

Lugar: CC Lope de Vega.

En colaboración con los Centros Municipales de Mayores de Distrito Puente de Vallecas.

Dirigido a toda la población

Martes 7 de marzo. De 17 a 19h. Lugar: CC Lope de Vega.

15

8M en Red. Quién es quién en los Espacios de Igualdad.

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad.

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 15 de marzo. De 17 a 18:30h.

Relaciones igualitarias y violencia de género

En el mes de marzo se realizará una actividad formativa con el alumnado de 1º de Bachillerato del IES Madrid Sur, sobre relaciones igualitarias y violencia de género.

En este módulo nos centramos en las desigualdades dentro de la pareja. Aprenderemos a identificar los requisitos y las características de las relaciones sanas e igualitarias y cómo las relaciones desiguales tienen graves consecuencias como el maltrato y la violencia hacia las mujeres.

Además, se les proporcionan las herramientas necesarias para detectar la violencia de género en las relaciones y cómo actuar ante ella.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero.

Dirigido a toda la población Grupo cerrado.

Jueves 23 de Marzo. De 10 a 13h

Formación en Igualdad, UDC Retiro

Con motivo del día Internacional de la Mujer, 8 de Marzo, se realizará una actividad formativa para el equipo de Unidad Distrital de Colaboración de Retiro (UDC) donde reflexionaremos sobre el modelo social normativo predominante y conceptos básicos en torno a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, desde una mirada interseccional.

En colaboración con UDC Retiro

Dirigido a toda la población. Grupo cerrado

Miércoles 29 de marzo. De 11 a 13:h