



PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2023

«Recuperar la memoria colectiva es, en sí mismo, un acto de lucha.»

Leslie Feinberg (1949 -2014). Fue una lesbiana estadounidense, activista transgénero y autora de "Stone Butch Blues", una obra de culto en la comunidad LGTBQ y una de las novelas más importantes de la literatura estadounidense del siglo XX, junto con "Transgender Warriors".

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

1

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. Toda la programación está destinada a población adulta a excepción de las actividades en las que se especifique otro público.

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.

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:

Muestra de fotografía: Referentes Trans.

Esta muestra de fotografía recopila información sobre personas trans significativas por muy diversos motivos, con el fin de ampliar el imaginario colectivo y dar a conocer la existencia de referentes positivos. Es también una exposición viva y abierta a nuevas incorporaciones.

Las fotografías suponen una selección de la Exposición ideada y llevada a cabo por la Asociación "Euphoria, familias Trans-Aliadas" que se dedican a generar herramientas y difundir referentes para poder superar los estereotipos y aceptar la identidad de su descendencia.

En colaboración con Euforia, Familias Trans-Aliadas.

Dirigido a toda la población

A lo largo del mes de noviembre. En horario de apertura del centro.

Muestra de fotografía: Síndrome de Turner

Este mes, contamos con la exposición Síndrome de Turner, una exposición con instantáneas de mujeres que conviven con el síndrome de Turner y sus familias. Queremos compartir cuál es la realidad de nuestro día a día y no solo los aspectos médicos.

Visibilizar esta realidad es fundamental para el reconocimiento de la diversidad de situaciones que afrontamos las mujeres, para seguir fomentando la investigación en este campo, así como el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres afectadas.

En colaboración con la Asociación Síndrome de Turner.

Dirigido a toda la población

Hasta el 13 de noviembre. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Petanca vecinal

¿Sabes jugar a la petanca? ¿Quieres aprender o compartir tu afición con otras personas del barrio? Por su carácter intergeneracional e inclusivo, la petanca es uno de esos deportes que transforman las relaciones vecinales. Se juega en parques, plazas y espacios porque es un deporte de barrio que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

Da igual tu experiencia, si quieres aprender o mejorar tu técnica, ¡apúntate!

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas

En colaboración con Madrid Salud.

Dirigido a toda la población

Martes 7 y 21 de noviembre y 5 y 19 de diciembre. De 11 a 12h.

3

Duelo y género: abordar e integrar la pérdida

El género y otros aspectos culturales, tienen un importante papel en cómo vivimos el duelo las personas y en cómo expresamos nuestras emociones. Y aunque las generalizaciones no son ciertas para todos, los hombres y mujeres suelen tener respuestas diferentes ante el duelo. Los sentimientos pueden ser similares –tristeza, impotencia, ira– pero la manera en que se procesan y expresan pueden ser muy diferentes entre una persona y otra.

En este taller, queremos profundizar en estos factores para poder compartir claves de cuidado, reparación y protección ante experiencias de duelo

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de noviembre. De 11:30 a 14h.

Bicimecánica básica. Puesta a punto y ia rodar!

¿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, sacar el mejor partido a sus componentes y circules con más seguridad. Repasamos el mantenimiento de las ruedas, frenos, transmisión y cambios y resolveremos las dudas que puedan surgir entre las personas asistentes.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas En colaboración con el proyecto Re-Ciclando Arganzuela y los El Elena Arnedo Soriano y Juana Doña

Dirigido a toda la población.

Viernes 10 de noviembre. De 17.30 a 18.30h.

Lugar: Centro Cultural Casa del Reloj Paseo de la Chopera, 10

Visita Exposición y Taller: La distancia entre A y B es la misma que entre B y A.

A través de las obras de la exposición, reflexionaremos sobre cómo el arte conecta con nuestra vida, con nuestra salud y bienestar. Y lo haremos a través de un reclamo: paisajes emocionales tras la pérdida, poniendo el acento en la igualdad de género.

Haremos un recorrido por las piezas de arte fijándonos en los guiños vitales relacionados con la consciencia y el cuidado propios, con la identidad, la autoestima y búsqueda del bienestar emocional. Finalmente, dedicaremos un espacio a una dinámica de reflexión, en la que se pondrán en común las vivencias y el aprendizaje que cada persona haya podido rescatar tras la visita.

En colaboración con los Espacios de Igualdad Elena Arnedo, María Zambrano y Hermanas Mirabal.

Dirigida a toda la población.

Miércoles 15 de noviembre. De 12 a 14h. Lugar: Museo de Arte Contemporáneo de Madrid.

El reto de los medios de comunicación en la información sobre la violencia de género y la violencia sexual.

Cada vez más voces hablan de la importancia de que los medios de comunicación, especialmente los públicos, asuman su responsabilidad en la erradicación de la violencia machista. Su compromiso tiene que implicar múltiples aspectos: ruptura de los estereotipos sexistas, desculpabilización de las mujeres. En esta conferencia, Montserrat Boix compartirá su análisis experto en este tema.

Ponente: Montserrat Boix. Delegada de Igualdad, Diversidad e Inclusión de RTVE

En colaboración con la JMD Retiro

Dirigido a toda la población

Martes 28 de noviembre. De 18:30 a 20h.

4

Una vida sostenible, iuna vida mejor! Introducción a los retos planetarios actuales.

Taller formativo impartido por Dicha&Hecho de introducción a los retos planetarios actuales y a la Economía Social y Solidaria.

- El dinero como herramienta de transformación social.
- Principios ecológicos y feministas.
- Ejemplos de emprendimiento colectivo.
- Propuestas colectivas e individuales para pasar a la acción desde, entre otros, los siguientes enfoques: Las 5 erres del movimiento Cero Residuo.
- El mar empieza en tu desagüe: contaminantes emergentes. Vivir sin plástico.
- Asociaciones, proyectos e iniciativas ciudadanas cercanas a la Transición Ecológica Justa.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas En colaboración con el proyecto Re-Ciclando Arganzuela y los El Elena Arnedo Soriano y Juana Doña

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de noviembre. De 17:30 a 19h.

Lugar: Centro Cultural Casa del Reloj Paseo de la Chopera, 10

Conversatorio vecinal: ¿Puede un barrio acabar con la soledad no deseada? ¿y crear vínculos vecinales?

5

Desde el grupo de trabajo sobre Soledad no Deseada de distrito Salamanca-Retiro proponemos este espacio de encuentro y tertulia.

Su objetivo es generar un espacio de encuentro entre vecinos y vecinas que nos permita identificar cuáles son las causas de la soledad no deseada en nuestro distrito y pensar de manera colectiva estrategias comunitarias para fortalecer nuestros vínculos vecinales.

Analizaremos cómo afecta de manera diferencial por cuestiones de género e identificaremos claves para un barrio más amigable con las personas que en ellos habitamos.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas En colaboración con el grupo de trabajo de Soledad no Deseada Salamanca-Retiro

Dirigido a toda la población.

Martes 28 de noviembre. De 11:30 a 13h.

VISITAS Y PASEOS:

Fundación María Goyri-Ramón Menéndez Pidal

Visitaremos la Fundación Menéndez Pidal-María Goyri y el Olivar de Chamartín, donde está enclavada la casa Menéndez Pidal María Goyri. Un Olivar que se convirtió en uno de los centros intelectuales más relevantes de España.

Acompañado por Julia de Poza Medina. Historiadora

Dirigido a mujeres

Jueves 23 de noviembre. De 11 a 13h.

CICLOS DE CINE:

Cine Club La mujer en la historia del cine

Continuamos este ciclo de cine mensual, en el que proyectaremos clásicos del cine que acompañamos de una tertulia con mirada de género en la que analizamos qué papeles representa la mujer en la historia del cine, qué modelos se perpetúan o qué referentes positivos encontramos. Todas las películas están disponibles en las Bibliotecas Municipales.

Este mes proyectaremos:

“La Reina Cristina de Suecia” de Howard Hawks (1933)

Facilita: Mercedes Herrero

Dirigido a toda la población.

Jueves 2 de noviembre. De 17:30 a 20h

“La dama de las camelias” de George Cukor (1936)

Facilita: Mercedes Herrero

Dirigido a toda la población.

Jueves 23 de noviembre. De 17:30 a 20h

6

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

Construyendo Masculinidades

Las mujeres, cansadas de tantas violencias, están cambiando. Ponen en cuestión a la sociedad, a nuestro lugar en las relaciones con ellas y nos proponen nuevas formas de vincularnos.

¿Y nosotros? Este es un taller para pensar lo que pasa y lo que nos pasa, para reflexionar sobre lo que queremos y debemos. Nos reuniremos para comprender cómo se plasma la masculinidad en nuestras vidas, y desde ahí comenzar cuestionar nuestra realidad y la de los nuestros. Buscaremos las claves y los valores que nos sirvan para crear unas relaciones igualitarias, saludables y de buen trato. Trabajaremos con una metodología sencilla, didáctica y vivencial.

Facilita: Fabián Luján. En colaboración con Otro Tiempo

Dirigido a hombres.

Lunes 20 y 27 de noviembre. De 18 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.

CONVOCATORIAS:

Homenaje: Sembrando contra los feminicidios

Para conmemorar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, queremos realizar un homenaje a todas las mujeres que han muerto víctimas del feminicidio.

Una siembra pública de una planta por cada mujer y cada menor asesinados a lo largo de este año. Una siembra que acompañaremos de una lectura de poesía, reflejando la importancia de crear redes de apoyo en torno a esta problemática social.

Con este acto, queremos contribuir a la reparación moral y simbólica de las víctimas, seguir haciendo visible la gravedad de la violencia machista e invitar a una vida en igualdad porque vivas nos queremos!

**Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas
Actividad en colaboración con la JMD Retiro y las Unidades Distritales de Colaboración (UDC)**

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de noviembre. De 10 a 11:30h.

7

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 noviembre. En horario de apertura del centro.

VISITAS Y PASEOS:

Memoria de las mujeres perseguidas por brujería

Vente a esta visita guiada para recuperar la historia de esas campesinas, artesanas, curanderas...de los siglos XIV y XV residentes en Madrid.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas

Dirigido a mujeres.

Miércoles 22 de noviembre. De 17 a 19h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Espacio de ayuda mutua: Grupo de autoconciencia

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.

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 sentirnos protagonistas de nuestras vidas y aprender herramientas para abordar en colectivo situaciones de precariedad, vulnerabilidad y violencia.

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

Dirigido a mujeres de distrito Retiro. Grupo cerrado.

Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre; 5, 12, 19 y 26 de diciembre. De 10.30 a 12h.

Escrituras para el recuerdo: preparación homenaje 25N

Este mes de noviembre, como todos los años, vamos a celebrar un homenaje a las mujeres y menores víctimas de la violencia machista. Por ese motivo, abrimos este espacio para pensar juntas el homenaje y preparar escritos, soportes, cartas...que permitan recordar a las mujeres y menores asesinados desde un enfoque reparador y sanador, así como sensibilizador que podamos instalar y compartir el día del homenaje floral.

Os animamos a participar en este taller creativo y feminista.

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado

Dirigido a toda la población.

Jueves 16 de noviembre. De 18 a 20h.

Atención a mujeres en contextos de prostitución y/o trata con fines de explotación sexual

Un taller para adentrarnos en la realidad de la trata de mujeres con fines de explotación sexual. Hablaremos del contexto de la trata y el sistema en el que se mueve (perfil de las mujeres, de los clientes, lugares de ejercicio, datos globales...), para acercarnos a los indicadores y claves del modelo de intervención existente para casos de trata y prostitución.

En colaboración con el Centro de Atención Integral a Mujeres "Concepción Arenal"

Dirigido a profesionales.

Miércoles 22 de noviembre. De 12 a 14h.

Encuentro Interespacial Autodefensa Feminista en la Nave de Ternereras.

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación contra las Violencias Machistas (25 noviembre), queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y todas las mujeres que quieran participar, para encontrarnos en el Retiro, poder compartir sinergias y realizar una clase grupal de 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 airada 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! No es necesario haber practicado autodefensa previamente*

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas Dirigido a mujeres.

Miércoles 29 de noviembre. de 17:30 a 19:30h. Lugar: Nave de Terneras, Matadero.

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: espacio de apoyo y asesoramiento

9

La Liga de la Leche organiza reuniones mensuales para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.).

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

Miércoles 8 de noviembre y 13 de diciembre (2º miércoles de cada mes). De 18 a 20h.

Reiki para tu bienestar y tu control. Nivel 3

La práctica de Reiki nos aporta un reequilibrio de la energía vital y así sentirnos en armonía con nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Este curso iniciamos el nivel avanzado de Reiki, destinado a aquellas mujeres que han realizado los niveles I y II. En este curso, de 12 sesiones en total (10 sesiones de teoría y 2 de práctica), aprenderemos esta herramienta de manera práctica combinando ejercicios complementarios de relajación y estiramientos.

Impartido por Remedios Abad, maestra de Reiki y practicante de yoga y meditación.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado

Martes 14 y 28 de noviembre y 12 de diciembre de 2023 (continua en enero de 2024). De 18:30 a 20h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

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.

Jueves 16 y 23 de noviembre (quincenal hasta diciembre). De 18:30 a 20h.

Autorretrato. Mirarse para mimarse

En este taller, nos adentraremos en el autorretrato como herramienta de autocuidado y autoconocimiento. Conoceremos a mujeres artistas de distintas épocas que recurrieron a esta disciplina. Mirar y escuchar nuestros cuerpos y nuestras pieles es un acto de autocuidado que lleva a conocernos mejor. A partir de esta escucha, construiremos nuestro mapa interior de las múltiples mujeres que nos habitan y juntas, pensaremos en una exposición colectiva de cara al próximo 8 de marzo.

No es necesario tener experiencia ni habilidades artísticas. La cámara del móvil nos valdrá para la parte fotográfica.

Facilita: Alenka Robine, fotógrafa y arteterapeuta transdisciplinaria.

Dirigido a mujeres.

Viernes 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre. De 10.30 a 12.30h

Tomando las riendas de tu vida: maneja la culpa y los pensamientos negativos

En este taller de 4 sesiones, trabajaremos cómo funciona el mecanismo que está detrás de la culpa y los pensamientos negativos, qué creencias se disparan de manera automática para así poder hacernos conscientes y cuestionarlos.

También compartiremos desarrollar recursos personales que permitan ir disolviendo los pensamientos que nos dañan, para sustituirlos por pensamientos alternativos, más realistas y empoderantes.

Dirigido a mujeres.

Lunes 20, miércoles 22, lunes 27 y miércoles 29 de noviembre. De 10.30 a 12.30h.

Autocuidado. Conecta con tu sabia interior

Comenzamos un nuevo curso de 4 sesiones, una al mes, en el que 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.

Dinamiza Arno Puig. Arteterapeuta.

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de noviembre y 15 de diciembre. De 16:30 a 19:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Ganchillo con amor

Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas. Pero no sólo aprendemos técnicas, también ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promueven la igualdad y sensibilicen contra la violencia machista. Nos juntamos semanalmente... ¡te animamos a sumarte a nuestro grupo!

Este mes de noviembre y en homenaje a todas las víctimas por violencia vicaria haremos mariposas moradas para regalar a todas las personas que pasen por el Espacio de Igualdad con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional en contra de la violencia hacia las Mujeres

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 16 a 18 horas. (todos los lunes hasta junio 2024)

Construyendo mi fanzine personal

La expresión artística forma parte de la mejora de la salud. Por ese motivo, queremos proponerte crear tu propio cuaderno artesanal donde expresaremos situaciones incómodas, de violencia o de discriminación por el mero hecho de ser mujer. Una revista donde te entrevistas y maquetas tus propios recuerdos, a modo de diario personal para que te lleves a casa.

Queremos sacar fuera lo que dentro se encuentra, de una manera creativa y en un espacio seguro donde el compartir sea posible. El fin será una exposición en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano.

Dirigido a mujeres

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre y 4 y 11 de diciembre. De 18 a 19h.

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.

Docente: Reyes Gonzalez Villoslada. Licenciada en Geografía e Historia del Arte.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 8, 15, 22 y 29 de noviembre (continúa todos los miércoles hasta junio de 2024). De 16:30 a 18h.

Vivencias: taller de escritura creativa de vivencias

El objetivo del taller es elaborar textos narrativos (preferiblemente relatos cortos) para dar testimonio y relevancia a las experiencias vitales de las mujeres, en especial de las que no hayan tenido reconocimiento social.

De forma complementaria, también se busca dotar a los textos de un barniz literario, mediante el aprendizaje de determinadas técnicas y consejos que iremos viendo y desarrollando a lo largo del curso. Animamos a todas las mujeres interesadas, con o sin experiencia previa en escritura, a apuntarse. Tan solo son necesarias ganas de empezar y de compartir vivencias y relatos con otras mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de noviembre. De 16:30 a 18h (quincenal hasta junio 2024).

Club de Lectura La Sal: “Stone butch blues” de Leslie Feinberg

¿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 mes leeremos “Stone butch blues”, considerada una obra de culto en la comunidad LGTBI y una de las novelas más importantes de la literatura estadounidense del siglo XX. Cuenta la historia de Jess Goldberg, una lesbiana butch de clase trabajadora del norte de Estados Unidos, que tiene que enfrentar diariamente el desprecio y el odio por su identidad de género y su clase social.

Dirigido a mujeres.

Jueves 16 y 30 de noviembre. 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.

Miércoles 29 de noviembre (mensual hasta diciembre). De 17 a 19h.

Grupo terapéutico para mujeres en relaciones de dependencia y malestar

¿Tu relación de pareja te genera malestar? ¿Sientes que sin esa persona no puedes ser feliz? ¿Sabes que debes terminar con tu relación, pero no puedes? El amor es algo sano y constructivo, y cuando sientes que este te daña y te destruye, ha llegado el momento de emprender el camino hacia la recuperación.

Dirigido mujeres. Grupo cerrado

Jueves 16 y 30 de noviembre y 21 de diciembre. De 12 a 14h.

Cuerpo y feminismo residencia artística. Espacio Convergente 2023

Cuerpo y Feminismo es un proyecto de mediación escénica seleccionado dentro de las residencias artísticas de Espacio Convergente que organiza Plena Inclusión, en el que buscamos formar un grupo fijo de mujeres con el que crear, reflexionar, y disfrutar investigando nuestros cuerpos.

El objetivo final será representar una muestra escénica del proceso, a partir de una creación comunitaria que surgirá del propio grupo. Trabajaremos en base al movimiento feminista contemporáneo.

En colaboración con Plena Inclusión
Dirigido a mujeres con y sin discapacidad. Grupo cerrado
Martes y viernes de septiembre a diciembre. De 16 a 18h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Alfabetización digital

En este taller conocerás y aprenderás a manejar herramientas básicas que te permitan mejorar tus competencias digitales. Podrás identificar los principales componentes del ordenador, a manejarte con el ratón, crear 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.

Facilitado por Mercedes Félix Antón.
Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas
Dirigido a mujeres.
Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre (todos los martes hasta el mes de diciembre). De 17 a 19h

¡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!

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas
Dirigido a mujeres mayores de 60 años.
Lunes 6 y 20 de noviembre (quincenal hasta junio). De 16:30 a 18h.

Gestión eficiente del tiempo y manejo del estrés para tus metas profesionales

La falta de tiempo es uno de los principales factores de estrés tanto en el ámbito personal como en el profesional. Saber priorizar adecuadamente, tener habilidades de planificación, saber delegar y eliminar las barreras psicológicas que nos impiden administrar bien nuestro tiempo, son algunas de las habilidades necesarias para obtener éxito tanto en entornos laborales en los que se exigen altas responsabilidades, como en el entorno personal en el que conciliación y responsabilidad fundamentan una base sólida de nuestro bienestar personal.

Este taller te ayudará a cambiar tu percepción del tiempo, ayudándote a optimizarlo, dándote pautas que te ayuden a reconocer e identificar aquellas situaciones que te alejan de aprovechar tu tiempo al máximo y desenvolverte de manera más liviana y efectiva.

Facilitado por Noemí Gil Sáinz.

Dirigido a mujeres

Lunes 27 noviembre y 11 diciembre. De 10 a 13h

Club de Empleo

Iniciamos una nueva edición del Club de Empleo, destinado a mujeres interesadas en mejorar su relación con el empleo.

Este grupo se reúne quincenalmente para apoyarse y compartir saberes, experiencias, información, así como miedos, incertidumbres e inseguridades en el ámbito laboral. Un espacio para que las mujeres no nos sintamos solas en la construcción de nuestro camino profesional.

Con el apoyo de una dinamizadora, a lo largo de este trimestre fortaleceremos nuestras estrategias para mejorar el desempeño laboral y profesional mientras creamos una red de apoyo mutuo que nos acompañe en este difícil camino.

Dirigido a mujeres

Martes 21 y 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre. De 10 a 12h.

Itinerario Formativo en Competencias Digitales.

Este itinerario consta de 4 sesiones y tendrá como objetivo acercarse al mundo de la programación:

- **Maquetación básica.** Martes 7 de noviembre de 17 a 19h.
- **Disfruta programando.** Miércoles 8 de noviembre de 17 a 19h.
- **Aprende rompiendo los códigos.** Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Programa como una desarrolladora.** Miércoles 15 de noviembre de 17 a 19h.

Dirigido a mujeres.

Lugar: FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.

No son necesarios conocimientos previos.

Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.

Si no puedes realizar el itinerario en esas fechas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.

Talleres de Descubrimiento de Competencias Digitales.

Los talleres tendrán como objetivo facilitar el acercamiento al mundo digital y al mundo de la programación. Apúntate a los que te interesen:

- **iProgramar mola!. Online.** Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **AI4All (Inteligencia artificial). Online.** Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **Ciberseguridad es para ti. Online.** Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Taller de Creación de Videojuegos 2D simple. Online.** Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.
- **Cloud es para ti. Online.** Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.
- **Sumérgete en el Metaverso. Presencial.** Lunes 6 de noviembre de 17 a 19h. Lugar: FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.

Dirigido a mujeres.

Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.

No son necesarios conocimientos previos. Si no tienes ordenador, podrás acercarte al Espacio de Igualdad o a la sede de FACTORIA F5 (c/Fernando Poo, 25 Bjs), para realizar el taller elegido.

Si no puedes realizar el taller en las fechas indicadas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.

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.

15

Grupo de Crianza de Retiro

Creemos que criar a un menor es un asunto que concierne a la esfera personal. También pasa que la falta de redes, el escaso tiempo y el ritmo acelerado genera que muchas personas vivan la crianza en soledad, sin el apoyo ni la experiencia de otras personas. Los grupos de crianza procuran solucionar esta situación, poniendo en contacto a madres y padres para compartir sus vivencias. Por ese motivo, todas las semanas nos juntamos un grupo de madres y padres en el Espacio para compartir de manera informal nuestra experiencia, miedos, dudas, alegrías, estrategias...y crear una red dentro del barrio. Puedes venir con tu peque.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas Dirigido a familias (parejas, madres o padres solos, etc.)

Jueves 2, 16 y 30 de noviembre (jueves semanal hasta junio 2024). De 16:30 a 18:30h

Mujeres de barrio: taller de vínculos y cuidados comunitarios

Un taller para mujeres mayores de 60 años, con el que crear un espacio seguro y estable para compartir aficiones, centros de interés, formarnos y conocer la ciudad de Madrid.

A lo largo de las diferentes sesiones, profundizaremos en diferentes temáticas orientadas al empoderamiento personal y colectivo, a visibilizar el papel de las mujeres a lo largo de la Historia y pensar ideas para la sensibilización en materia de igualdad.

En colaboración con Salamanca Acoge y el proyecto SENES

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 6 y 27 de noviembre y 18 de diciembre. De 16:30 a 18h.

Itinerario de empoderamiento con grupo de mujeres del CRPS Puente de Vallecas

Este mes, arranca una nueva edición del itinerario de formación en empoderamiento para el grupo de mujeres del Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Puente de Vallecas que se reúne semanalmente.

A lo largo de todo el año, abordaremos diferentes temáticas vinculadas con el autocuidado y el conocimiento mutuo, el respeto a una misma, la autodefensa física y emocional, la vinculación con el barrio, la participación social y el conocimiento de la historia del feminismo.

Las sesiones de noviembre estarán dedicadas a hablar de sexualidad, afectividad y cuidados.

En colaboración con el CRPS Puente de Vallecas y el Espacio de Igualdad María Moliner

Dirigido a mujeres del CRPS Puente de Vallecas. Grupo cerrado

Lunes 13 y 27 de noviembre (lunes quincenal hasta junio de 2024). De 16 a 17:30h.

16

Análisis a través del juego de las relaciones de pareja

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Machista (25 de noviembre), reflexionaremos a través del juego con el equipo de Educación de Calle de Puente de Vallecas, sobre los mitos del amor romántico y cómo éstos afectan a las relaciones de pareja. Intentaremos dar nuevos referentes lejos de patrones tradicionales que perpetúan la violencia de género.

En colaboración con el equipo de calle de Puente de Vallecas.

Dirigido a jóvenes del equipo de calle de Puente de Vallecas

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

Violencia de género: estrategias de atención para profesionales

Formación para el grupo de trabajo de recursos sociosanitarios del distrito Salamanca sobre indicadores para la detección y claves para la atención de mujeres víctimas de violencia de género, con especial atención a mujeres mayores.

En colaboración con la JMD Salamanca.

Dirigido a profesionales de recursos comunitarios de distrito Salamanca

Miércoles 15 de noviembre. De 9:30 a 11h.

Jornada de sensibilización por el 25N

En colaboración con diferentes recursos del distrito Salamanca, participamos en una jornada de sensibilización por el 25N dirigida a toda la población, en la que informar sobre las causas de la violencia de género, el impacto psicosocial que tiene sobre las mujeres y su entorno, así el número de mujeres y menores asesinadas. Se ofrecerán claves para prevenir y afrontar de manera comunitaria la violencia de género.

Dirigido a población general

Jueves 23 de noviembre. De 10:30 a 18h. Lugar: Parque Eva Perón

Mil razones para prevenir el VIH

La población joven y adolescente es un colectivo vulnerable a la infección por VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Con motivo del Día Mundial del SIDA (1 de diciembre), queremos seguir contribuyendo al cambio de actitudes a través de una jornada de educación sexual con jóvenes del IES Pacífico donde combinar charlas con talleres y actividades.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia 0

En colaboración con Madrid Salud (CMSc Salamanca Retiro) y Apoyo Positivo.

Dirigido a jóvenes del IES Pacífico

Jueves 30 de noviembre. De 10 a 14h.

17

Mayores comprometidos con el 25N

Colaboramos con los Centros de Mayores del distrito Retiro se pondrán en marcha diferentes actividades para la sensibilización por el 25N: qué es la violencia de género, formas de manifestarse, cifras de mujeres asesinadas...

Dirigido a toda la población

Diferentes fechas a lo largo del mes de noviembre. En horario de mañana

Tablón de intercambio de regalos y deseos: Diálogos en papel.

¿Cuántas veces has pensado en ofrecerte para ayudar, compartir tu tiempo y/o sabiduría? ¿Y cuántas has necesitado ayuda para alguna tarea básica o buscado a otras mujeres con aficiones similares a las tuyas? ¿Te apetece crear espacios de apoyo entre mujeres en el barrio?

El grupo de “Mujeres Empoderadas” del Espacio de Igualdad, quiere promover la creación de esas redes de apoyo entre nosotras y nos presentan esta idea: un tablón para el intercambio, el apoyo mutuo y el diálogo.

Ven al Espacio de Igualdad, acércate al tablón que tenemos en la entrada y siéntete libre para coger un papel y escribir tanto lo que puedes ofrecer (“regalos”) como lo que necesitas (“deseos”)

Dirigido a mujeres

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