



## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2021

«Cuando no respondes a una norma esperada dentro del modelo social, como persona estás más expuesta al descrédito público y a ser leída desde esa cualidad indeseable para la sociedad llamada discapacidad.

Como personas y como mujeres no deberíamos tener que enfrentarnos a constantes violencias y barreras ni tener que demostrar constantemente nuestra valía»

**Testimonio del Grupo de Mujeres “Miradas”** (Madrid 2017). Proyecto para la formación de promotoras comunitarias en materia de género, diversidad funcional y multidiscriminación. (Equipo Andecha y Asociación Ojosqueoyen)

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA:

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, que se realiza siempre bajo cita previa.

#### Servicio de Atención Psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

#### Servicio de Atención Jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc.

que van aprobándose y que a lo mejor desconoces.

Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

### Servicio de Desarrollo Profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

violencia de género. Un sinfín de expresiones de la violencia machista siguen sin ser percibidas por gran parte de la sociedad o normalizados por la propia familia, recursos o entorno cercano a las mujeres. Por ese motivo, este mes de noviembre tenemos una programación muy especial en torno al "Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (25N) con una especial atención al ámbito de la discapacidad.

Seguimos con los talleres de autodefensa (física, emocional, laboral...), para el autocuidado y la reparación, la reflexión crítica, la participación comunitaria y el desarrollo de nuevas habilidades y centros de interés.

## RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática "El poder de las decisiones", continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de

## ESCUELA DE IGUALDAD

Dirigida a MUJERES Y HOMBRES que quieran profundizar en temas relacionados vinculados con la igualdad y la violencia de género.

### ESPECIAL 25 DE NOVIEMBRE:

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

---

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos hemos unidos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto transversal “Empoderar-t”. A través de ella, queremos visibilizar las diferentes expresiones de la violencia machista a través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito. 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.

Os invitamos a venir al Espacio de Igualdad Elena Arnedo, para ver la exposición completa realizada por un grupo de mujeres y, por redes, la exposición colectiva creada a partir de diferentes fotografías seleccionadas por los 17 Espacios de la Red Municipal.

Se programan visitas para asociaciones y centros educativos que incluyen una charla de sensibilización.

**Del 15 de noviembre al 31 de diciembre**

**En horario de apertura del centro**

#### Convocatoria: “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.

Queremos sensibilizar en torno a esta forma de explotación, apoyando 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.

**A lo largo de todo el mes de octubre**

**En horario de apertura del centro.**

#### Convocatoria: Tejiendo mariposas contra la violencia

---

Con motivo del 25N, queremos hacer una convocatoria abierta a todas las personas y grupos de ganchillo del distrito, para mostrar nuestro rechazo a la violencia de género y promover un mundo mejor, más igualitario y comprometido con esta terrible realidad.

Queremos transformar nuestro sufrimiento y mostrar nuestra solidaridad a través de la elaboración de mariposas violetas (pero también flores y otros elementos hechos en ganchillo) con las que decorar la fachada de nuestros centros comunitarios.

El Espacio de Igualdad Elena Arnedo, así como los Centros de Mayores de Distrito Retiro organizan diferentes convocatorias para conocer la iniciativa de Itziar Prats (“El latido de las mariposas”) y empezar a tejer mariposas y flores de cara al 25N.

Nosotras ponemos el material y técnicas de ganchillo, tú pones las ganas por transformar y mejorar nuestros barrios. ¡Venite a tejer contra la violencia!

**Lunes 8, 15 y 22 de noviembre.**

**De 17:30 a 19:30h. Presencial.**

#### Presentación del libro: “La violencia contra las mujeres: Prevención y detección”

---

La violencia contra las mujeres tiene un importante impacto sobre su salud. Por ese motivo, presentamos este libro que busca facilitar la comprensión del origen y finalidad de la violencia contra las mujeres, recuperando y visibilizando su trayectoria histórica y social. La segunda parte, se centra

en el análisis de las consecuencias de la violencia machista sobre la salud de las mujeres, así como en la detección, prevención y acompañamiento profesional desde los servicios sociosanitarios para que contribuyan a construir relaciones autónomas, solidarias y gozosas

Presentan: Consuelo Ruiz-Jarabo Quemada, médica y coordinadora de diversos proyectos de empoderamiento, género y salud, y Pilar Blanco Prieto: médica, formadora sanitaria y coordinadora de grupos de mujeres.

**Jueves 11 de noviembre**

**De 18:30 a 19h. Presencial.**

### **Filmoteca Retiro: “Comprometidas contra la violencia”**

Recuperamos la Filmoteca de Retiro con un ciclo de películas dentro de las actividades previstas para el mes de noviembre por la JMD Retiro en homenaje a todas las mujeres y menores que sufren las consecuencias más devastadoras de la violencia machista.

El ciclo se compone de dos películas, que abordan desde diferentes perspectivas, la violencia de género, así como la respuesta social y los mecanismos que ponen en marcha las mujeres para la transformación hacia una vida libre de violencia.

El acceso a las mismas es gratuito, previa inscripción por control de aforo. Contaremos con la participación de personas expertas que nos acompañen en una tertulia posterior.

#### **1º Película: “Una joven prometedora”**

Sinopsis: Historia de una mujer, traumatizada por un suceso trágico, que castiga a agresores sexuales en potencia. Un atrevido relato de la directora y guionista Emerald Fennell sobre trauma, abusos y cultura de la violación.

**Martes 16 de noviembre.**

**Lugar: Casa de Vacas**

**De 17:30 a 20h. Presencial.**

#### **2º Película: “La piedra de la paciencia”**

Sinopsis: En alguna parte, en Afganistán una joven mujer cuida de su marido en un cuarto destartalado después de haber recibido una bala en el cuello y haber sido abandonado por sus compañeros. Un buen día, la mujer empieza a hablar con su silencioso marido.

**Jueves 25 de noviembre.**

**Lugar: Junta Municipal de Distrito Retiro**

**De 17:30 a 20h. Presencial.**

### **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 y la decoración de la fachada del Espacio, 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 en colaboración con la JMD Retiro, la Mesa de Igualdad de Retiro y las Unidades Distritales de Colaboración (UDC)

**Jueves 25 de noviembre**

**De 10:30 a 11:30h. Presencial**

## Taller: “Mujeres y diversidad funcional: cóctel de violencia y multidiscriminación”

Aun sabiendo que la violencia contra las mujeres comparte muchos elementos culturales, las mujeres leídas como discapacitadas están sometidas a un grado mayor de violencia y de discriminaciones difíciles de detectar o reparar porque han sido normalizadas por la sociedad y cuentan con poco apoyo o iniciativas específicas para su abordaje.

En este taller queremos compartir los testimonios y las vivencias de las mujeres que lo sufren, así como compartir estrategias individuales, grupales y comunitarias para su afrontamiento y eliminación.

Actividad en colaboración con el Grupo de Género de Puente de Vallecas.

**Viernes 26 de noviembre**

**De 17:30 a 19h. Presencial**

## Taller de comunicación: “Hombres contra la violencia machista”

Para este 25N queremos crear un espacio de reflexión y creatividad comunicativa con varones para crear mensajes contra la violencia machista que poder compartir por redes sociales, en calle, en nuestro entorno cotidiano. Nos inspiraremos en prácticas audiovisuales y en nuestra propia experiencia y conocimiento.

No son necesarios conocimientos previos, solo ganas de transformar nuestros barrios en espacios más seguros e igualitarios.

En colaboración con la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE)

**Sábado pendiente de confirmación**

**De 11:30 a 13h. Presencial.**

## Ciberseguridad: alerta a la violencia machista en el mundo digital

Desde el Laboratorio digital, queremos visibilizar el acoso y los diferentes tipos de violencia a los que se enfrentan las mujeres en internet y las redes sociales que controlan o limitan su vida.

Si la tecnología recrea discursos machistas, que acentúan y perpetúan estereotipos de género, es importante dar a conocer este tipo de ciber violencia, ofreciendo herramientas para su abordaje y prevención.

Taller abierto a mujeres de todas las edades y todos los niveles de conocimiento informático.

**Martes 30 de noviembre**

**De 11 a 13h. Presencial con opción Zoom**

## Muestra de libros: “Viviendo con normalidad la diversidad”

Varios días internacionales nos recuerdan este mes de noviembre, que la diversidad es un hecho y que seguimos dando pasos para lograr una sociedad que viva en igualdad y libre de violencia. ¿Necesitas algunas claves para el día a día? ¿Y algo de teoría? ¿buscas alguna novela o fanzine?

Hemos preparado una selección de libros y fanzines que hablan y dan pistas sobre la diferencia y la diversidad de géneros, orientaciones y diversidades sexuales. Sobre educación o guías para familias y profesionales, narrativa para menores y adolescentes, ensayo... con temáticas que abordan la diversidad funcional, la gordofobia, la transexualidad, la diversidad de cuerpos e identidades...

**Del 15 al 31 mes de noviembre**

**En horario de apertura del centro**

## EXPOSICIONES:

### Exposición: “Resiliencia (s): vidas ante las adversidades”

Mantenemos a lo largo del mes de noviembre esta exposición que quiere poner en el centro el papel protagónico de las mujeres antes las situaciones de pobreza y vulneración de derechos tan básicos como es la vivienda, el trabajo digno y una ciudad libre de violencia contra las mujeres.

Resiliencia(s) no pretende visibilizar a las mujeres, porque no son invisibles, pretende cuestionar(nos) la manera de mirar la realidad que nos impide ver la violencia simbólica, estructurales, y cotidianas.

Autor: Alberto Astudillo.

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

## TALLERES Y ENCUENTROS:

### Taller: “Ganchillo básico y avanzado”

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para el crochet? En este taller te explicamos paso a paso diferentes puntos y técnicas básicas para que aprendas a tejer desde cero o mejorar tus conocimientos.

Además, el ganchillo tiene una serie de beneficios: reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración.

Mantenemos grupo los lunes y abrimos un nuevo grupo los sábados por la tarde.

¡Abierto a hombres y mujeres de cualquier edad!

**GRUPO 1: lunes 15 y 29 de noviembre.**

**De 16:30 a 18:30h. Presencial.**

**GRUPO 2: sábados 20 y 27 de noviembre.**

**De 12 a 13:30h. Presencial.**

### Encuentro: “En Bici sin Distancias: mujer, actividad física y uso de la bicicleta en la ciudad”

Ha llegado el momento de ver y comentar los resultados que hemos obtenido de la evaluación del proyecto “En bici sin distancias” para la promoción del uso de la bicicleta y la actividad deportiva con grupos de mujeres del Distrito Retiro y Puente de Vallecas

En esta mesa presentaremos los beneficios del proyecto junto a la Universidad Politécnica de Madrid e invitaremos a debatir los resultados de su investigación y otros aspectos del proyecto. Es el momento de evaluar, de reflexionar juntas, de repensar nuestra salud, debatir la sostenibilidad y mirar hacia delante. Esperamos verte en esta jornada de difusión de los resultados del proyecto En Bici Sin Distancias, en el que colabora el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano.

Con la participación de la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud (proyecto “En Bici sin Distancias”), el Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte FCAFYD (INEF) de la UPM y la JMD Retiro.

**Martes 30 de noviembre**

**De 17 a 19h. Presencial.**

## CICLOS Y JORNADAS:

### Curso: “No estamos solas: cuidado de personas y grupos que acompañan a mujeres que sufren violencia machista”

Todas las personas tenemos una amiga, vecina, compañera o familiar que sufre o ha sufrido violencia de género, no solo en el ámbito de la pareja o expareja, también en el ámbito familiar, laboral, en actividades de ocio... Acompañar estas situaciones de violencia machista es una labor compleja y muy dura, ya que implica necesidades muy específicas de apoyo emocional como consecuencia del impacto emocional,

psicológico, socioeconómico y jurídico de la violencia (disociación, negación, aislamiento y evitación, cambios en el estado de ánimo...) que en muchas ocasiones superan nuestras habilidades y capacidades como personas de apoyo llevándonos a la frustración, la indefensión, el rechazo...

Por todos estos motivos, es crucial tener en cuenta que también son necesarios cuidados para las personas o grupos que acompañan o apoyan a las mujeres víctimas de violencia machista, para poder mantener esta labor fundamental:

En este ciclo formativo, queremos visibilizar el papel de estas personas y grupos de apoyo, compartiendo nuestras experiencias de acompañamiento ante diferentes formas de violencia machista para fortalecer nuestras herramientas, crear aprendizajes comunes y compartir estrategias de apoyo mutuo para la fortalecer los procesos de reconocimiento, reconstrucción y reparación de la violencia.

**Sesión 2: ENTENDER:** El ciclo de la violencia de género y su impacto sobre las mujeres. Principales malestares, expresiones y comportamientos que solemos encontrar en las víctimas.

**Sesión 3 y 4: APOYAR:** Buenos tratos. Claves para acompañar en la identificación y reparación

**Sesión 5: REPARAR:** Definiendo el concepto de reparación: dimensiones y habilidades para apoyar la reparación.

**Sesión 6: COMPARTIR:** Mesa de experiencias de apoyo psicosocial desde los grupos de apoyo mutuo

**Sesión 7: CREAR:** Banco de recursos y posibilidad de crear un espacio de apoyo a grupos informales.

**Miércoles 24 de noviembre, 22 de diciembre, 26 de enero, 23 de febrero, 30 de marzo y 27 de abril.**

**De 18:30 a 20:15h. Presencial**

## **Ciclo: “Género, territorio y pobreza”**

Este mes de noviembre continuamos con el ciclo sobre género y pobreza, **haciendo especial hincapié, con motivo del proyecto transversal Feminización de la Pobreza**, en la violencia económica que sufren muchas mujeres, así como la vulneración de sus derechos económicos y laborales. En esta ocasión, hablaremos sobre los principales derechos económicos y laborales de las mujeres y cómo su vulneración conlleva un acceso desigual a recursos, generando que la condición y posición de las mujeres en el mundo económico y laboral sea más precaria e inequitativa con respecto a los hombres.

**SEGUNDA SESIÓN: Presentación del libro: “Somos las que estábamos esperando. Mujeres que no se rinden” Libro Colectivo**

**Jueves 4 de noviembre.**

**De 18:30 a 20:00h. Presencial y por YouTube**

**TERCERA SESIÓN: “Cañada Real: desigualdad, pobreza energética y papel de las mujeres”:** Mesa de asociaciones y colectivos de Cañada Real y Periódico Vallecas Va.

**Lunes 15 de noviembre**

**De 17 a 19h. Presencial**

**CUARTA SESIÓN: “Taller práctico I” Cómo afrontar la desigualdad y pobreza en el ámbito laboral. Transmisión de derechos y formas de reclamarlos”:** Imparte Teresa Ramos, abogada del Espacio de Igualdad Elena Arnedo.

**Lunes 22 de noviembre.**

**De 18:30 a 20h. Presencial**

**QUINTA SESIÓN: “Taller práctico II” Autocuidado y bienestar, recursos para afrontar la precariedad laboral:** Imparte Ana Escudero, técnica de desarrollo personal y profesional del Espacio de Igualdad Elena Arnedo.

**Martes 30 de noviembre.**

**De 18:30 a 20h. Presencial**

**PRESENTACIONES DE LIBROS:**

## **Encuentro de autora: “Vida y el universo de Elena Fortún, creadora de Celia” con María Jesús Fraga**

Este mes de noviembre, colaboración con la biblioteca Elena Fortún organizamos un encuentro en la que tendremos como invitada a María Jesús Fraga, doctora en Filología Española y colaboradora del Departamento de Literatura de la UCM. Ha escrito diversos libros y realizado numerosos trabajos de investigación en torno a la figura de Elena Fortún, sus personajes y su tiempo. Recientemente ha participado en la publicación de la antología “El camino es nuestro”, con textos de Elena Fortún y Matilde Ras, y también ha participado del prólogo de la última edición de “Celia en la revolución”

En colaboración con la JMD Retiro.

**Jueves 11 de noviembre**

**De 18 a 19:30h. Presencial**

## **Presentación de libro: “El Placer femenino es clitórico” de M<sup>a</sup> Milagros Rivera**

¿Cómo han sentido, pensado y expresado ayer y hoy las mujeres el placer clitórico? Con signos y con símbolos que están por todas partes. Este libro habla de historias, poesías, Diosas Madre sin coito, enigmas, imágenes, pensamientos y obras de arte que dicen que el placer femenino es clitórico. Intervendrán:

- Beatriz Santiago Ortiz (Laboratorio teatral “La Lavadora”).
- Candela Valle Blanco (Psicología en femenino).
- María-Milagros Rivera Garretas (autora del libro).

**Sábado 20 de noviembre**

**De 18:30 a 19:30h. Presencial**

## **NUEVAS MASCULINIDADES:**

### **Espacio de Crianza para Hombres**

¿Eres chico y buscas un espacio para compartir con tus hijas/os, nietos/as, sobrinos /as...? Todos los jueves a lo largo de este curso escolar 2021-2022, encontrarás ese lugar en el Espacio de Igualdad: juegos en grupo, desarrollo de habilidades personales, audiovisuales, baile y expresión corporal, conciencia ecológica, ocio en espacio abierto y mucho más. ¡Este es tu espacio, animate a participar!

Actividad realizada en colaboración con la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE)

**Jueves 4 y 18 de noviembre (actividad quincenal, a lo largo del 2021)**

**De 16:30 a 18:30h. Presencial.**

## **ACTIVIDADES PARA JÓVENES:**

### **Taller: “Autoedición y elaboración de fanzines”**

¿Quieres montar tu propio fanzine? ¿En tu colectivo tenéis ganas de editar vuestra propia revista?

En este taller revisaremos todas las fases para diseñar y editar tu propio fanzine, apoyándonos en diferentes técnicas al alcance de la mano. Experimentaremos con materiales y formatos (fotografía, texto, collage...), hablaremos de métodos de impresión y montaje y daremos forma a nuestra idea. No es necesaria experiencia previa. Imparte: Pichi Crew

En colaboración con la JMD Retiro.

**Sábado 20 de noviembre**

**De 17:30 a 19:30h. Presencial.**



## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a MUJERES

### SALUD Y BIENESTAR:

#### **Taller: “Yoga 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.

**Lunes 8, 15, 22 y 29 de noviembre (todos los lunes hasta el mes de diciembre)**

**De 10:30 a 11:30h. Presencial**

#### **Curso: “Reiki para tu bienestar y autocontrol”**

El Reiki es una herramienta personal 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. En este curso, de 10 sesiones de una hora y media de duración, 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.

**Miércoles 3, 10 y 17 de noviembre y 1 y 15 de diciembre**

**De 18:30 a 20h. Presencial.**

#### **Taller 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. Las causas las encontramos en las numerosas desigualdades de género existentes, en las situaciones límite a las que nos ha expuesto el confinamiento, 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.

**Miércoles 3, 10, 17 y 24 de noviembre y 1 y 15 de diciembre**

**De 10 a 11:30h. Presencial.**

#### **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.

El grupo Círculo de Mujeres ya tiene cubiertas todas sus plazas, pero si estás interesada llámanos, es posible que abramos un nuevo grupo.

**Jueves 4 y 18 de noviembre**

**De 18:30 a 20h. Presencial.**

## Taller: “Cuidado de suelo pélvico”

Taller de 12 sesiones para mujeres de cualquier edad en el que descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de la mujer. Además:

- Abordaremos los principales factores que lo debilitan y cómo prevenirlo.
- Trabajaremos 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 puedan trabajar en casa y seguir cuidándose.

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

**MAÑANA: jueves 4, 11, 18 y 25 de noviembre (continúa los jueves de diciembre)**  
De 10 a 11:30h. Presencial

**TARDE: jueves 4, 11, 18 y 25 de noviembre (continúa los jueves de diciembre)**  
De 17 a 18:30h. Presencial

## Taller: “Autocuidado a través del movimiento”

En este taller nos proponemos bucear en nuestro propio cuerpo, reconociendo las tensiones, modificando hábitos posturales, mejorando el proceso respiratorio y sobre todo buscando el bienestar a través del autoconocimiento.

Aprenderemos el “Botiquín de Estiramientos”: una serie de ejercicios muy simples para descargar la espalda, relajarnos y movilizar nuestras articulaciones. Y nos haremos dueñas de esas herramientas para adquirir más autonomía y seguridad en el día a día.

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de noviembre (todos los viernes hasta diciembre)**  
De 10 a 11:15h. Presencial

## Taller: “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 desde cualquier lugar: en casa, en el trabajo, en el transporte público...un alto en el camino para contactar con tu cuerpo, coger fuerza y cuidar de tu salud física y emocional.

Si te apetece dedicarte un rato para ti y compartir con otras mujeres, no lo dudes ¡te esperamos todos los miércoles en este taller exprés antiestrés!

Puedes venir a sesiones sueltas o de forma continuada.

**Miércoles 10 y 24 de noviembre.**

**De 10:30 a 12h. Presencial.**

## Curso: “Empoderamiento y sexualidad para mujeres con discapacidad”

Las mujeres con discapacidad somos mujeres con derecho a la autonomía, la participación plena en la sociedad y queremos ser dueñas de nuestra propia vida en igualdad.

Entendemos el empoderamiento como una herramienta para salir de la violencia y las múltiples discriminaciones a las que somos expuestas de manera diaria, invisible o naturalizada por todo nuestro entorno y por la sociedad. Por ese motivo, desde COCEMFE, en colaboración con el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano, se ha organizado este curso dirigido a mujeres con discapacidad física y orgánica, en el que trabajaremos:

- Qué es el empoderamiento y en qué se relaciona conmigo.
- Cómo me ven, cómo me veo y cómo me relaciono
- ¿Qué es para mí el amor? ¿y los buenos tratos y el autocuidado?
- Estoy harta de (violencia, barreras...) y quiero defender mis derechos

- Qué es la sexualidad, las sexualidades diversas y la salud sexual-reproductiva. Haciendo visible lo invisible
- ¿Cómo me relaciono con los mitos en torno a la sexualidad? Retos feministas para cambiar el mundo y transformar mi vida

**Lunes 15, martes 16 y miércoles 17 de noviembre**

**De 10 a 13 h. Presencial**

### **Taller: “Menstruación sostenible y en positivo”**

El enorme tabú que hay en torno a la menstruación hace que muchas mujeres la acepten como algo “doloroso y/o que deben esconder”. Pero menstruar no es solo sangrar y, por ese motivo, organizamos este taller de educación menstrual para descubrir todo sobre el ciclo menstrual, romper juntas los tabúes y cómo aprender a aliviar y gestionar el dolor. También hablaremos del impacto que tienen algunos productos menstruales tradicionales tanto en nuestro cuerpo, como en lo económico y medio ambiental.

Pensado para mujeres de todas las edades. Imparte Paloma Alma, experta menstrual y fundadora de CYCLO

**Jueves 18 de noviembre**

**De 18.30 a 20.30h. Presencial.**

### **Taller: “Autodefensa feminista en calle y parques públicos”**

El uso y la experiencia del espacio público por parte de las mujeres están fuertemente condicionados por el género, pero también por la edad, la diversidad funcional, la pobreza, por señalar algunas causas.

Las mujeres somos conscientes de esta vulnerabilidad a la que somos expuestas y de la importancia de que las ciudades se conviertan en espacios seguros. Por eso, en este taller:

- Analizaremos nuestro barrio desde una mirada de género y haremos propuestas

para una ciudad más segura con las mujeres y las niñas.

- Trabajaremos la autoprotección, la seguridad personal y la prevención para evitar o afrontar una posible agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

**Sábado 6 de noviembre**

**De 11 a 13 h. Presencial.**

### **Taller: “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. ¿Te animas a crecer juntas?

Taller impartido por Sasa Salamanca.

**Miércoles 24 de noviembre.**

**De 17 a 19h. Presencial.**

### **ARTE Y COMUNICACIÓN:**

#### **Club de lectura La Sal: “Celia en la revolución”**

¿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 el primer y tercer jueves del mes para comentar obras (ensayo, narrativa...) elegidas previamente por nosotras.

Continuamos con la temática cuatrimestral “Mujeres, resistencia y revolución”, con el objetivo de navegar por la historia de España a través de diferentes formas de resistencia y organización de las mujeres.

Este mes de noviembre comentaremos el libro “Celia en la Revolución” de Elena Fortún.

Novela sobre la guerra civil, escrita en 1943, que no solo nos cuenta la vida difícil y llena de peripecias de una Celia adolescente en un Madrid sitiado, entre la supervivencia y la revolución, también es casi una crónica autobiográfica de la propia Elena Fortún.

**Jueves 4 y 18 de noviembre**

**De 17 a 19h. Presencial.**

## Taller de coro: “Cantoras, la voz que expresa y crea”

Taller dirigido a toda aquella persona que quiera experimentar y jugar con su voz. Cantaremos canciones grupales con temática feminista, pero también exploraremos en nuestro instrumento y nuestra creatividad.

Y es que cantar, además de tener beneficios físicos, mentales y emocionales y de ser una actividad divertida y motivadora, es una gran herramienta para el empoderamiento y para transmitir nuestras reivindicaciones.

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de noviembre. (todos los viernes hasta el mes de diciembre)**

**De 17 a 19h. Presencial**

## Escritura creativa: “Relatos de vida de mujeres”

En este taller, a través de la escritura creativa, podrás recuperar tu historia de vida y la de las mujeres de tu familia.

Aprenderás técnicas básicas de escritura que te servirán para identificar y reconocer tus valores y talentos y los de las mujeres de tu familia.

**Viernes 5 y 19 de noviembre.**

**De 17 a 19h. Presencial**

## Laboratorio artístico para mujeres jóvenes

Desde el grupo de We Can Do It y todas las mujeres que participan en este laboratorio continuamos dando forma al proceso participativo y de construcción colectiva.

En este taller trabajaremos nuestra creatividad para el diseño de obras plásticas que expresen temáticas en torno a la igualdad y el respeto por la diversidad.

Rumbo a decorar los exteriores del Espacio de Igualdad. Proceso abierto, ¡ivente!

**Lunes 8, 15, 22 y 29 de noviembre.**

**De 19:30 a 20:30h. Presencial**

## Taller de escritura: “Vivencias”

Retomamos después de los días de descanso en verano. 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 el lector o la lectora perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir. Si te gusta escribir o escribir tus propias historias, este es tu taller.

**Lunes 15 y 29 de noviembre (encuentros quincenales todos los meses)**

**De 17 a 18:30h. Presencial y por ZOOM**

## SABERES Y HABILIDADES

### Taller: “Habilidades Sociales”

Este mes, daremos continuidad al grupo cerrado de habilidades sociales, pero... ¡abrimos nuevo grupo!

Trabajaremos pensamiento, comunicación, gestión del conflicto... Contigo y con más mujeres en un espacio de cuidados donde te sentirás libre para expresarte y crecer en tu propio bienestar, así como mejorar tus relaciones.

**NUEVO GRUPO: miércoles 10 y 24 de noviembre**

**De 16:30h a 18:00h**

**GRUPO CERRADO: miércoles 3 y 17 de noviembre**

**De 16:30 a 18h. Presencial**

## Taller: “Batucada Feminista”

Únete a este nuevo espacio de re-percusión. Un lugar de encuentro para mujeres, donde a través de la percusión y los ritmos propuestos, poder expresarnos, crear redes entre mujeres y fortalecer nuestro lado más artístico y creativo.

Si quieres perder miedos, subirte la autoestima en grupo, desarrollar habilidades musicales, rumbear las calles y crear ritmos, ¡Esta es tu Batucada!

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de noviembre (todos los viernes hasta el mes de diciembre)**

**De 19 a 20:30 h. Presencial.**

## Taller: “Protegiéndoles y apoyándonos frente el acoso escolar”

Con el inicio del curso escolar, aparecen diferentes inquietudes entre las familias y otras personas encargadas del cuidado de menores, como madres, abuelas, cuidadoras, etc. Una de estas inquietudes suele ser el acoso escolar.

La gestión del acoso escolar, nos desborda en la mayor parte de los casos, dejando secuelas tanto en las y los menores que lo sufren como en las familias, en las que suele aparecer el sentimiento de culpa. Por ese motivo, en este taller queremos tener un espacio donde conocer el problema, hablar de estas preocupaciones y de cómo nos sentimos. También se compartirán estrategias y experiencias que nos ayuden a sentirnos seguras/os a la hora de manejar dichas situaciones, desde la comprensión y la gestión de la propia preocupación.

Docente: Galia V. Martín. Psicóloga especializada en infanto-juvenil.

Facilitaremos un espacio de ludoteca para que puedas venir con los peques.

**Sábado 13 de noviembre**

**De 10.30 a 13.30h. Presencial**

## Taller: “Mujeres de barrio: taller de vínculos y memorias de Retiro”

De manera tradicional, las mujeres mayores de 65 años suelen quedarse fuera de los espacios de participación social o comunitaria, por la persistencia de numerosas barreras y estereotipos, por razones de género y edad, pero también de movilidad y diseño urbanístico. Sin embargo, su papel en diferentes iniciativas y recursos, indica que las mujeres mayores tienen un importante papel que jugar en el día a día los barrios y en la ciudad de Madrid. Incorporar su visión, necesidades, intereses y propuestas no solo mejorará la amigabilidad y seguridad de los espacios urbanos a todos los niveles (transporte, espacios al aire libre, comercios, convivencia y participación, comunicación y apoyo comunitario...), también contribuirá a visibilizar la aportación de mujeres a la historia de Madrid, promover su participación y contribuir a avanzar en igualdad entre mujeres y hombres.

“Mujeres de barrio” es un taller para mujeres mayores de 65 años, con el que emprender un viaje por nuestra memoria individual y colectiva, poner en común nuestros recuerdos del barrio y hacer propuestas que hagan de Retiro, un distrito accesible, amigable, igualitario...A través de 8 sesiones, pondremos en valor la memoria de las mujeres mayores del barrio, compartiremos experiencias, deseos, sueños... y pondremos en marcha herramientas para visibilizar la historia del distrito y promover una ciudad más segura con las mujeres y las niñas.

Si tienes ganas de encontrarte con otras mujeres del distrito, para compartir cómo vivimos las mujeres mayores en la ciudad y mejorar nuestro bienestar social y personal, este es tu espacio. No es necesaria experiencia previa, ya que se utilizarán técnicas accesibles y creativas: escritura, fotografía participativa, paseos...

**Martes 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre de 2021; 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero de 2022**

**De 10:30 a 12:30h. Presencial**

## Taller: “Conociendo mi bici. Mantenimiento y reparación”

¿Quieres mejorar el conocimiento y manejo de tu bicicleta? ¿Te apetece empezar a usar este medio de transporte más sostenible? ¿Crees que la bicicleta es una herramienta al servicio del empoderamiento de las mujeres?

Este taller de bici mecánica básica está dirigido a mujeres en toda su diversidad. Se facilitarán herramientas para conocer el funcionamiento y arreglos básicos de la bicicleta:

- Mantenimiento básico: limpieza, engrase, ajuste de frenos...
- Reparación de pinchazos
- Postura correcta encima de la bicicleta

Impartido por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud (proyecto “En Bici sin Distancias”)

**Martes 23 de noviembre**

**De 17 a 19:30h. Presencial.**

## DESARROLLO PROFESIONAL:

### Taller: ¿Por qué no encuentro trabajo? Los pilares básicos en la búsqueda de empleo

Sesiones monográficas de acogida grupal, donde se trabajará, de forma dinámica y enriquecedora, aspectos clave relacionados con la búsqueda de empleo. Es un espacio en el que compartir inquietudes, información y conocimientos en torno al mercado de trabajo.

Esta sesión grupal la podrás complementar con orientaciones individuales y nuevas sesiones de reflexión que den una respuesta eficaz a tus necesidades reales en relación al empleo. Es un espacio abierto y creativo, de apoyo mutuo, donde descubrirás que no estás sola en tu camino profesional y laboral.

**Jueves 4, 11, 18 y 25 de noviembre.**

**De 16:30 a 18h. Presencial**

## Club de Empleo “Ítaca”

Ítaca es un grupo autónomo de mujeres, interesadas en mejorar su relación con el empleo. Este grupo se reúne todos los viernes para apoyarse mutuamente y compartir saberes, experiencias, información, así como miedos, incertidumbres e inseguridades. Es un espacio en que las mujeres participantes no se sienten solas en la construcción de su camino profesional.

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de noviembre.**

**De 11 a 13h. Presencial**

## Los martes de Juntas Emprendemos

¿Quieres formar parte de una comunidad de mujeres emprendedoras? Los martes de Juntas Emprendemos es un espacio dirigido a mujeres con proyectos individuales o colectivos de autoempleo en cualquier grado de maduración. A través de formación y apoyo individual y grupal te acompañamos a recorrer tu camino emprendedor. Si tienes una idea y aún no has dado el paso, te acompañamos con formación y tutorías individuales. Si, por el contrario, ya has puesto en marcha tu proyecto, pero te sientes sola y/o frustrada, además de formación, te ofrecemos formar parte de un grupo de apoyo donde podrás compartir con mujeres en tu misma situación y sentir que no estás sola en tu proyecto emprendedor.

Este mes, continuamos con el networking de emprendedoras, un espacio grupal, donde las mujeres emprendedoras se reúnen, una vez al mes, para compartir sus experiencias, bloqueos e inquietudes en torno al emprendimiento. Además, sigue nuestro ciclo formativo, donde descubrirás cómo narrar, de una manera efectiva, tu idea emprendedora.

**TALLER 1: Elevator Pitch: herramienta que te ayudará a aprovechar cualquier instante para contar lo que haces y cómo lo haces.**

**Martes 16 de noviembre.**

**De 11h a 14h. Presencial**

**TALLER 2: Portfolio: crea un documento creativo, atractivo y preciso del trabajo que haces.**

**Martes 23 de noviembre.**  
**De 11h a 14h. Presencial**

**TALLER 3: Networking para emprendedoras: compartiendo experiencias y saberes**

**Martes 30 de noviembre.**  
**De 11h a 14h. Presencial**

### **Taller: “Desarrollo de competencias profesionales desde la comunicación no verbal”**

En este taller, con periodicidad de un lunes al mes, durante los meses de septiembre a diciembre, abordaremos las competencias básicas de la comunicación no verbal fundamentales para un buen desempeño en cualquier área profesional.

Trabajaremos los bloqueos que te impiden obtener buenos resultados en el mundo profesional.

**Lunes 29 de noviembre**  
**De 10a 13h. Presencial**

### **Discapacidad, derechos laborales y empoderamiento**

Iniciamos el ciclo, este mes de noviembre, con un taller sobre derechos laborales, donde reflexionaremos sobre las dificultades y la vulnerabilidad de derechos a los que se enfrentan las mujeres con diversidad funcional en el ámbito laboral.

En esta ocasión y en colaboración con el Programa de Empoderamiento y Área de Igualdad de COCEMFE, se realizará durante noviembre y diciembre un espacio de reflexión, en el que se pondrá el foco en el autocuidado, así como en aspectos prácticos relacionados con los derechos laborales para mujeres con diversidad funcional.

**Lunes 29 de noviembre**  
**De 11 a 13h. Presencial**

## **LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO DIGITAL:**

### **Taller: “Alfabetización digital”**

En este taller conocerás y aprenderás a manejar tareas 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 adquirir soltura con esta herramienta tan indispensable para la búsqueda de empleo. Dos grupos:

**GRUPO MAÑANA: jueves 4, 11, 18 y 25 de noviembre.**

**De 11 a 13h. Presencial**

**GRUPO TARDE: martes 16, 23 y 30 de noviembre.**

**De 17 a 19h. Presencial**

### **Taller: “¡Quiero usar mi móvil!”**

La virtualización de las actividades requiere de algunos saberes a mejorar o que a veces no tienes porque no has participado antes un taller virtual, porque en alguna ocasión has probado y no te ha salido bien o porque te has puesto nerviosa y al final no has podido conectarte a la sesión virtual. Este mes te proponemos seguir profundizando en el uso de las plataformas de video-llamada desde tu dispositivo móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

**Lunes 8 y 22 de noviembre**

**De 17 a 18:30h. Presencial**

### **Aula abierta para el uso de ordenadores**

Si no tienes ordenador en casa y/o acceso a Internet y necesitas buscar información o recursos, diseñar o actualizar tu currículum, inscribirte en portales de empleo o conectarte a alguna plataforma formativa, desde el Espacio de Igualdad te ofrecemos un espacio

con ordenadores y conexión a Internet para que no te quedes fuera del mundo digital.

Acceso libre, previa reserva a través del Espacio de Igualdad.

**Lunes 8, 15, 22 y 29 de noviembre.**  
**De 10:30 a 13:30. Presencial**

## DERECHOS EN TIEMPOS DE COVID:

### **Boletín: “Un Espacio Jurídico Propio”**

Comunicación breve de carácter jurídico de frecuencia quincenal elaborado por las abogadas de las áreas Jurídicas de los Espacios de Igualdad. Cada semana se aborda un tema de interés en relación con la crisis del COVID-19.

**Quincenalmente, a través de nuestras redes sociales y boletín electrónico.**

## BIBLIOTECA LA SAL

Para toda la población

**Servicio de préstamos y consulta de libros, revistas, fanzines...sobre género e igualdad, historia del feminismo, maternidades y paternidades, ámbitos de intervención en violencia, propuestas desde los feminismos, etc.** Contamos con un amplio fondo bibliográfico tanto de novela escrita por mujeres, como ensayo, guías y materiales sobre salud, sexualidad, educación, crianza, historia y teorías de los feminismos...

Este mes de noviembre, **recomendamos** algunos ejemplares de nuestro fondo:

**18 de noviembre: Día Mundial de la Filosofía:**

“La mujer rota”. Simone de Beauvoir  
Editorial Edhasa. Año 2002

**19 de noviembre: Día Internacional del Hombre:**

“Onvres. Reflexiones sobre la masculinidad”.  
Justo Fernández.  
Editorial: Oberon. Año 2021

**25 de noviembre. Día Internacional de la Eliminación de la violencia contra las mujeres:**

“Feminicidio. Un nuevo orden patriarcal en tiempos de sumisión”. Carmen Adán.  
Ediciones Bellaterra. Año 2019

**26 de noviembre: Día de No Comprar Nada (BND Buy Nothing Day):**

“Cicatriz”. Sara Mesa  
Editorial Anagrama. Año 2015

## FORMACIÓN A PROFESIONALES Y CENTROS EDUCATIVOS

Para recursos comunitarios y centros educativos

Ofrecemos a entidades, centros comunitarios y educativos u otras organizaciones interesadas, una serie de recursos para la sensibilización y formación en igualdad y eliminación de la violencia de género. Ponte en contacto con nosotras para diseñar una actividad formativa tanto presencial como virtual.

- **Talleres de Comunicación Feminista:** talleres de comunicación feminista para mejorar la difusión de nuestros mensajes y campañas. Si quieres mejorar tus formas de comunicar, revisar tus canales de difusión, pensar en nuevos formatos usando el humor y técnicas de escritura creativa o diseñar una campaña específica, ponte en contacto con nosotras.
- **Talleres básicos sobre Violencia e Igualdad de Género, Conciliación y Corresponsabilidad:** básicos de una hora y media de duración, donde abordamos conceptos básicos sobre género, igualdad, identidades y corresponsabilidad, así como claves para promover acciones que reduzcan la violencia machista.
- **Exposición humor gráfico: “El amor romántico perjudica seriamente la salud”:** a través de diversas viñetas de



humor gráfico, memes e ilustraciones reflexionaremos sobre los mitos del amor romántico y sus consecuencias, encontrando claves para establecer relaciones igualitarias basadas en el buen trato. ¡Programa una visita guiada!

## TRABAJO EN RED:

El Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano, trabaja en red con los siguientes recursos comunitarios. Si deseas más información sobre los mismos, ponte en contacto con nosotras.

- **Mesa de Igualdad de Retiro:** grupo de trabajo comunitario para promover acciones de sensibilización y educación en igualdad y contra la violencia de género.
- **Redtiro:** proceso compuesto por recursos sociales, educativos y sanitarios del Distrito para la sensibilización y la acción comunitaria.
- **RR:** puntos informativos compuestos por diferentes recursos educativos de Retiro que intervienen en la hora del recreo.
- **Asociación Garaje:** asociación que trabaja con niños y niñas en situación de exclusión a través de la educación no formal.
- **Grupo de Crianza de Pacífico:** grupo de apoyo entre madres y padres para combatir la soledad y las dudas de la crianza.
- **Grupo de trabajo de Soledad no Deseada Retiro-Salamanca:** grupo de trabajo de recursos comunitarios para diseñar acciones que reduzcan las soledades.
- **Asociación Hacenderas:** asociación cultural formada por vecinos y vecinas de Retiro que proponen actividades comunitarias para los barrios del distrito.
- **Asociación Hombres por la Igualdad de Género:** promueve nuevos modelos de masculinidad; positivos, respetuosos, igualitarios y más libres, y la lucha contra todo tipo de discriminación en razón de sexo.

## CITACIÓN E INSCRIPCIÓN:

El horario de los servicios profesionales y de las actividades grupales es de lunes a sábado de 10:00-14:00h y de 16.30-20.30h, tanto de manera presencial como telemática (zoom, Skype...).

Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Para poder acceder a los servicios profesionales o participar en las actividades grupales, es necesario PEDIR CITA o solicitar INSCRIPCIÓN PREVIA, a través de los siguientes medios:

- Teléfono: 91 480 25 08
- Correo electrónico: [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)
- Presencialmente: calle Arregui y Aruej, 31

El Espacio de Igualdad ofrece apoyos técnicos y humanos para facilitar la participación, ya sea por razones de conciliación como de diversidad funcional. ¡Consúltanos!