



## PROGRAMACIÓN ENERO 2022

«No hace tanto tiempo, en este mismo barrio,  
la felicidad era también una manera de resistir»

Almudena Grandes (1960-2021). Escritora española.

### 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

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado de 10:00 a 14:00h y de 16.30 a 20:30h

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

**Teléfono:** 91 480 25 08

**Correo electrónico:** elenaarnedo3@madrid.es

**Presencialmente:** calle Arregui y Aruej, 31 (metro Pacífico o Puente de Vallecas)

## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

## ACTIVIDADES GRUPALES:

Algunas de nuestras actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

2

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

## EXPOSICIONES:

### “EL FARO de las mujeres de Puente de Vallecas”

Entre diciembre de 2020 a mayo de 2021, más de cien mujeres de Puente de Vallecas compartieron pensamientos, opiniones e ideas, dejando audios o mensajes escritos dentro de EL FARO, y leyeron los que otras vecinas habían guardado en él. Visitando esta exposición podrás descubrir todas esas historias que se mezclan con lugares, y nos hablan de los orígenes del barrio, o de la vitalidad y diversidad que tiene hoy; de los sitios importantes, aquellos que nos cuidan, y de las mujeres imprescindibles, las que nos iluminan, así como de la desigualdad y hostilidad a la que nos enfrentamos cada día.

Te animamos a dar vida a un nuevo Faro en Retiro, compartiendo tus sueños, ideas y deseos para hacer una ciudad más amable e igualitaria. Se programan visitas guiadas para grupos.

Dinamiza: Cristina M. Aransay. Mediadora-investigadora del Laboratorio de Innovación Ciudadana de Medialab Prado.

Dirigido a toda la población

Del 11 al 31 de enero. En horario de apertura del centro

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



**Presentación de la Exposición “El faro de las mujeres de Puente de Vallecas”:** Tenemos el placer de presentar, de la mano de sus propias autoras y colaboradoras, esta exposición colectiva con tertulia posterior: ¿Es el barrio un territorio para las mujeres? ¿Cómo conseguir una ciudad más igualitaria”

**Dirigido a toda la población**

**Martes 18 de enero. De 10.30 a 12h.**

## **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

### **“Educación afectivo sexual para familias: claves y herramientas”**

Cada vez son más las familias que requieren información por parte de los profesionales de la sexología para informarse sobre la sexualidad y adquirir herramientas que les permitan realizar una educación sexual adecuada dentro del hogar. Por este motivo, este taller pretende hacer un recorrido sobre los principales hitos de la sexualidad desde que nacemos hasta que alcanzamos la adolescencia. Repasaremos los momentos clave del desarrollo sexual, así como las dudas y problemas más frecuentes que aparecen en las diferentes etapas. También propondremos una mesa redonda en la que las familias puedan expresar dudas concretas y poner en común cuestiones que pueden ser útiles para ellas y otras familias.

El taller será semipresencial: en la sesión 1 (online), se realizará un recorrido teórico sobre las diferentes etapas de la sexualidad infantil y juvenil y que terminará con una ronda de preguntas y aclaración de dudas. La sesión 2 (presencial), consta de un taller de carácter experiencial en el que las familias pueden adquirir herramientas para la educación afectivo-sexual de las y los menores a su cargo.

**Dirigido a población general.**

**Jueves 13 y 20 de enero. De 17 a 18:30h**

### **“Ganchillo básico y avanzado”**

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para tejer? Para este curso ofrecemos dos días diferentes de ganchillo con dos formadoras diferentes. 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 reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración.

**Dirigido a población general.**

**Lunes 17 y 31 de enero (quincenalmente hasta el mes de junio). De 16:30 a 18:30h.**

### **“Esculturas y performances creativas con materiales reciclados”**

¿Estás harta de comprar y tirar? ¿No has sentido ganas de hacer algo con todo lo que llevas a la basura? ¿Alguna vez has deseado desarrollar tu creatividad y habilidades artísticas?

En este taller artístico, aprovecharemos materiales desechados para construir esculturas entre todas y juntas las sacaremos a la calle el día 8 de marzo.

**Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO**

**Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro**

**91 480 25 08**  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



Para participar no necesitas conocimientos previos sólo imaginación y ganas de divertirse. Dinamizan: Inés Cordón y Carmen I. Roldán. Ilustradoras.

**Dirigido a población general.**

**Martes 18 y 25 de enero (todos los martes hasta al 15 de marzo). De 18:30 a 20h.**

### **“Memoria y archivo colectivo de Mujeres de Madrid a través del collage”**

Queremos hacer memoria de las mujeres de Madrid: escritoras, periodistas, pintoras...pero también las lavanderas, las costureras y todas aquellas mujeres que han construido la historia de nuestras vidas y de nuestras ciudades. Y lo haremos a través de la exploración participativa y creativa que nos ofrece la técnica de collage. Nuestro objetivo: crear un archivo-carteles de mujeres y una exposición colectiva que se inaugurará en el mes de abril

Dinamiza: María Llardent. Artista especializada en collage

**Dirigido a población general.**

**Sábado 22 enero, 5 y 19 febrero, 5, 19 y 26 de marzo. De 10:30 a 13:30h.**

### **PRESENTACIONES DE LIBROS:**

#### **“Vivencias silenciadas de mujeres de luz” libro colectivo del taller Vivencias**

Desde el taller de escritura creativa “Vivencias”, os queremos invitar a la presentación de este libro de relatos que hemos ido escribiendo y compartiendo entre nosotras y que haremos queremos hacer públicas. Historias de ficción, con mujeres como protagonistas, que expresan ese deseo común de luchar para crear una sociedad más igualitaria. Os animamos a venir a esta presentación, llena de recuerdos, homenajes y ganas de empezar a escribir nuevas páginas.

**Dirigido a población general.**

**Lunes 24 de enero**

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

#### **“El baile de las locas” de Victoria Mas**

Arrancamos el año con la presentación del libro “El baile de las locas” de Victoria Mas, un homenaje al valor de las mujeres. Sinopsis: «París, marzo de 1885. Como cada año, se celebra el popular ‘Baile de las locas’ en el hospital de la Salpêtrière. Durante una noche, la flor y nata de París disfruta al ritmo de vals y polcas en compañía de las internas, disfrazadas con extravagantes atuendos».

En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 27 de enero. De 18:30 a 20h.**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD:

### “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 año, encontrarás un lugar para: 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, ámate a participar!

Actividad realizada en colaboración con AHIGE.

Dirigido a hombres.

Jueves 20 y 27 de enero. De 16:30 a 18:30h.

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

## CICLOS DE CINE:

### Presentación del corto: ¿Y la tuya cómo fue? de Lucía Serrano

5

Lucía Serrano, nos presenta su corto con estas palabras: “Marcos hace una retrospectiva de su primer amor, su primera vez, de cuando perdió la virginidad. El momento más bonito de su adolescencia. Pero para Lorena... ¿También lo fue? Queremos darle visibilidad al arte de Lucía y a la reflexión que nos plantea. Por ese motivo, nos acompañará en esta presentación. Vente a debatir y compartir.

Dirigido a toda la población

Lunes pendiente de confirmar. De 18:30 a 20h

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### “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 airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa. ¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

Esta actividad realizada se realiza en colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano, siendo la primera sesión en el El Elena Arnedo Soriano y la segunda sesión en el El María Zambrano.

Dirigida a mujeres

Jueves 27 de enero y 3 de febrero. De 18:30 a 20h.

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



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

Acompañar 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 las violencias (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...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 las violencias.

**Dirigido a población general.**

**Lista de espera para siguientes ediciones**

**Miércoles 26 de enero, 23 de febrero, 30 de marzo y 27 de abril. De 18:30 a 20:15h.**

### ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO:

#### “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.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 10, 17, 24 y 31 de enero. De 10:30 a 11:30h.**

#### “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.

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 14, 21 y 28 de enero. De 10 a 11:15h.**

## “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! Puedes venir a sesiones sueltas o de forma continuada.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 19 de enero, 2 y 16 de febrero, 2, 16 y 30 de marzo. De 10:30 a 11:30h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### “Deseo y erótica para mujeres con diversidad funcional”

Todas las personas somos seres sexuados, sexuales y eróticos. Pero no son muchos los espacios y los momentos en los que se suele abordar o simplemente hablar de la sexualidad de las mujeres con diversidad funcional.

En este espacio queremos encontrarnos mujeres en toda nuestra diversidad funcional, para dar respuesta a nuestros intereses y curiosidades eróticas. También conoceremos y compartiremos dudas o experiencias en torno al deseo, la amatoria, las relaciones de parejas... en un espacio seguro y respetuoso para mujeres con diversidad funcional. ¡Te esperamos!

Dinamiza: Paty Hermsillo. Sexóloga

**Dirigido a mujeres con diversidad funcional.**

**Martes 11 y martes 18 de enero, 8 y 15 de febrero. De 10:30 a 12h. Online**

7

### “Habilidades sociales”

Para este curso continuaremos profundizando en las habilidades sociales con el objetivo de ser unas grandes expertas, lo haremos mediante cine-fórum. Seguiremos creando un espacio de cuidados donde las mujeres se sienten libres para expresarse y crecer en su propio bienestar, así como mejorar sus relaciones.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Miércoles 12 y 26 de enero. De 16:30 a 18h.**

### “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.

**Dirigido a mujeres.**

**Lista de espera para nuevas ediciones**

**Jueves 20 de enero (quincenalmente hasta el mes de junio). De 18:30 a 20h.**

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## “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.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 26 de enero (una vez al mes hasta junio). De 17 a 19h.**

## “Visita al Museo Geominero-Instituto Geológico y Minero de España”

El Museo Geominero de Madrid, uno de los museos más desconocidos de Madrid, pese a su singularidad y suntuosidad. Alberga colecciones de minerales, rocas y fósiles de España y sus antiguas colonias, así como ejemplares de yacimientos significativos de otros lugares del mundo.

Por estos motivos, el grupo de Reiki visitamos este mes su patrimonio, con el objetivo de poder seguir profundizando en el conocimiento de las propiedades de los minerales.

**Dirigido a mujeres.**

**Lista de espera para nuevas ediciones**

**Fecha pendiente de confirmar. De 10.30 a 12h.**

8

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### “Vivencias”

En este taller de escritura creativa, 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 10 y 24 de enero. De 18 a 19:30h. Presencial y online**

## Club de lectura La Sal: “El baile de las locas”

¿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 trimestre, iniciamos la temática “Las locuras del género”, para profundizar en las biografías de algunas mujeres consideradas locas o raras por no querer responder a los mandatos de género de su época.

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDEO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
elenaarnedo3@madrid.es  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Para el mes de enero hemos elegido “El baile de las locas” de Victoria Mas. Cuenta la historia de las mujeres que, por desórdenes psíquicos o emocionales de difícil explicación, eran encerradas en el mayor hospital de París, la Salpêtrière. Sin embargo, cada año acudían a verlas en el “baile de las locas”.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 13 y 27 de enero. De 17 a 19h.**

### “Batucada Feminista”

Únete a este 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, rumbar las calles y crear ritmos, ¡esta es tu Batucada!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 14, 21 y 28 de enero (continúa hasta 17 de junio). De 19 a 20:30h.**

### “Coro de cantoras: la voz que expresa y crea”

Taller dirigido a toda aquella mujer 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.

**Dirigido a mujeres jóvenes.**

**Grupo cerrado**

**Viernes 14, 21 y 28 de enero (continúa hasta el 8 de marzo). De 17 a 19h.**

### “Relatos de vida de mujeres”

En este taller de escritura creativa, 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 14 y 28 de enero. De 17 a 19h.**

### “Laboratorio artístico para mujeres jóvenes”

Desde el grupo de We Can Do It y todas las mujeres jóvenes que participan en este laboratorio, os invitamos a participar en este espacio artístico y creativo que, durante el mes de enero comenzará a trabajar en el diseño de la decoración de las columnas de la entrada del centro. Estamos emocionadas de poder hacer del Espacio de Igualdad un lugar más visible y más seguro. ¡Inscríbete!

**Dirigido a mujeres jóvenes**

**Fecha pendiente de confirmar. De 16 a 17:30h.**

**Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO**

**Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro**

**91 480 25 08**  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### “¿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. Un lugar 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.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 13, 20 y 27 de enero. De 16:30 a 18h.**

### “Desarrollo de competencias profesionales desde la Comunicación No Verbal”

En este taller, con periodicidad de un lunes al mes, 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.

**Dirigido a mujeres**

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

### Aula abierta para el uso de ordenadores

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

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

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 10, 17, 24 y 31 de enero. 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**TURNO MAÑANA. Jueves 13, 20 y 27 de enero. De 11 a 13h.**

**TURNO TARDE. Martes 11, 18 y 25 de enero. De 17 a 19h.**

Espacio de Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## “¡Quiero saber 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. Te proponemos seguir profundizando en el uso de las plataformas de video-llamada desde tu dispositivo móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 17 y 31 de enero. De 17 a 18:30h.**

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS

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 y disponibilidad de aulas.

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

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.

**Actividad en colaboración con Servicios Sociales de Retiro.**

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años de los Centros de Mayores de Retiro.**

**Martes 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero de 2022. De 10:30 a 12:30h.**

## Visita guiada: “El faro de las mujeres de Puente de Vallecas”

Queremos invitar a las personas mayores, a participar en una acción colectiva que nos permita compartir lo que estamos viviendo en nuestros barrios y para dar un poco de luz a aquellas personas que se sienten menos acompañadas.

Para ello usaremos un objeto muy especial: el Faro, donde dejaremos mensajes sobre el barrio y sus historias o anhelos tras visitar la exposición de este mes.

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

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

**Martes 18 de enero. De 11:15 a 12.15h.**

## “Construyendo masculinidades igualitarias”

Taller para identificar prácticas y discursos que responden a la masculinidad hegemónica que reproduce asimetrías y desigualdades de género. Compartiremos modos posibles de encontrarnos con nosotros mismos, con otros hombres y con otras mujeres, desde el cuidado y la igualdad.

**Actividad en colaboración con Save the Children.**

**Dirigido a adolescentes.**

**Grupo 1: martes 18 de enero. De 16 a 17h.**

**Grupo 2: jueves 20 de enero. De 19 a 20h.**

## “Identidad de género y diversidad sexual”

Taller para hablar de diversidad sexual y de género, aprendiendo a diferenciar qué elementos la componen, identificando las discriminaciones hacia las personas LGTBIQ+ y promoviendo un espacio de reflexión y aprendizaje para la creación de espacios seguros y respetuosos con las diversidades. Actividad del proyecto “Madrid Violencia 0.”

**Actividad en colaboración con el CEIP Carlos Sainz de los Terreros.**

**Dirigido a familias del CEIP.**

**Fecha y horario pendiente de concretar**