



PROGRAMACIÓN ABRIL 2022

«Si alguien le hubiera dicho que habría que volverse loca
para tener esas alucinaciones, (...),
no habría tenido inconveniente en enloquecer.

Sigue siendo lo más asombroso que ha vivido nunca.»

Unica Z 'rn (Berlín, 1916 - París, 1970) fue una escritora y pintora alemana, destacada representante de la poesía anagramática y del dibujo automático. En "El hombre jazmín", escrito en tercera persona, relata su travesía por la depresión y las vivencias de la locura.

1

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con discapacidad.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

Teléfono: 91 480 25 08

Correo electrónico: elenaarnedo3@madrid.es

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

Espacio de
Igualdad
**ELENA ARNEDO
SORIANO**

Calle Arregui y Aruej,
31
Distrito de Retiro

91 480 25 08
elenaarnedo3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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:

“Mujeres de Madrid: un collage de historias”

Esta exposición es una muestra de collage que busca hacer memoria de las mujeres de Madrid: escritoras, periodistas, cigarreras, lavanderas, pintoras...pero también las lavanderas, las costureras y todas aquellas mujeres que han construido la historia de nuestras vidas y de nuestras ciudades.

Es un trabajo colectivo, creado a través de una serie de talleres entre enero y marzo de este año basados en la exploración participativa y creativa. Su objetivo: colocar en un primer plano o sacar del olvido a estas mujeres, señalando su importancia en la historia de Madrid.

Espacio de
Igualdad
ELENA ARNEDO
SORIANO

Calle Arregui y Aruej,
31
Distrito de Retiro

91 480 25 08

elenaarnedo3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Comisariado: María Llardent, artista de collages.

Se organizan visitas guiadas para centros educativos y recursos comunitarios. Ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a toda la población

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

Inauguración:

Dirigido a toda la población

Sábado 23 de abril. De 11.30 a 13h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“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

En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a toda la población

Sábado 2 de abril. De 10:30 a 13:30h.

“Ganchillo con género”

¿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.

También apoyamos con nuestra labor, campañas de sensibilización en violencia de género y compartimos reflexiones o experiencias mientras tejemos. Este mes seguiremos haciendo banderines para conmemorar el 8 de marzo.

Dirigido a toda la población

Lunes 4 y 25 de abril (quincenalmente hasta el mes de junio). De 16:30 a 18:30h.

“Desnudando el arte”

A través de los cuadros y obras artísticas de diferentes museos del mundo, realizaremos un viaje a través de la sexualidad humana, descubriendo cómo se ha entendido a través de los siglos y las diferentes culturas. Sumérgete en una experiencia visual en la que descubrirás el cuerpo humano desde la perspectiva de nuestros antepasados.

Dirigido a toda la población

Viernes 29 de abril. De 17 a 18:30h.

PRESENTACIONES DE LIBROS:

“Encuentros de Autora: Anne Sexton y Sylvia Plath”

Plath y Sexton, dos de las poetas más revolucionarias del siglo XX, se conocieron gracias a un taller de poesía. Pero no solo coincidieron en su pasión por la poesía, en la que encontraron una forma de escapar de una sociedad que las ahogaba, también tuvieron matrimonios infelices y experiencias vitales muy dolorosas a las que pudieron poner nombre a través de sus textos.

En esta sesión, Laura Rubio Galletero, dramaturga y docente, nos ayudará a encontrarnos con la poesía confesional y la escritura autobiográfica de estas grandes autoras, para dialogar con el silencio y preguntarnos qué censuras escondemos como mujeres y cómo nombrarlas.

En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a toda la población

Jueves 21 de abril. De 18:30 a 20h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD:

“Masculinidades y sexualidad consciente”

Taller para hombres en el que reflexionar sobre el modelo hegemónico de sexualidad desde un enfoque de género y violencia para propiciar esquemas personalizados basados en el autoconocimiento, la responsabilidad y el cuidado que permitan entender el placer como una vía hacia la reparación.

El trabajo será tanto teórico como práctico en cada una de las sesiones para ofrecer un marco de reflexión sobre la sexualidad hegemónica y, al mismo tiempo, generar espacios para la experimentación y la reflexión personal desde un punto de vista práctico tanto individual como en grupo.

Facilita: David Kaplun, antropólogo, documentalista, formador

Dirigido a hombres.

Lunes 4 abril, 9 mayo, 6 junio. De 18:30 a 20:30h

“Otras narrativas frente a la masculinidad hegemónica”

La escuela de comunicación feminista del espacio Elena Arnedo Soriano, vuelve a abrir un espacio de reflexión y trabajo con hombres para construir otras narrativas frente a la masculinidad hegemónica.

En un primer encuentro estuvimos reflexionando sobre la cultura de la violación: ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante la cultura de la violación como hombres? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la cultura la violación? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes?

En esta segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través de estrategias como la ficción especulativa, el meme, y la subtitulación o el doblaje.

Dirigido a hombres.

Miércoles 20 de abril. De 17 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.

5

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Autodefensa emocional: sé tu mejor amiga”

A lo largo de un trimestre, aprenderemos a reconocer nuestras emociones, saber cómo funcionan, para qué sirven, así como a identificar nuestra forma de pensar y cómo influye en nuestro comportamiento. También aprenderemos estrategias de autocuidado y gestión emocional para mejorar la relación con nosotras mismas y con los demás.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

GRUPO MAÑANA: viernes 1, 8, 22 y 29 de abril. De 10:30 a 12h. (continua hasta finales de mayo)

GRUPO TARDE: martes 5, 19 y 26 de abril. De 16 a 17:30h. (continua hasta finales de mayo)

“Mesa de experiencias: grupos de apoyo y estrategias para el cuidado de personas que acompañan a mujeres que sufren violencia machista”

Cerramos el curso “No estamos solas”, con una mesa de experiencias en la que contaremos con el testimonio de grupos de apoyo y acompañamiento a mujeres que sufren violencia machista. A través de su experiencia, podremos profundizar en habilidades para la reparación, reconocimiento y prevención de la violencia de género, poniendo especial énfasis en el autocuidado de las personas que acompañamos dichos procesos.

Dirigido a población general.

Miércoles 27 de abril. De 18:30 a 20h.

“Recogida de publicidad sexista”

Desde el Espacio de Igualdad queremos contribuir al análisis de la representación de las mujeres en la publicidad y en los medios de comunicación, identificar roles machistas y poner en marcha acciones de sensibilización contra los estereotipos sexistas.

Por este motivo, queremos apoyar la campaña iniciada por las Unidades Distritales de Colaboración (UDC) de la JMD Retiro llamada “NO ACEPTO” siendo punto de recogida de este tipo de publicidad y cartelería.

Actividad en colaboración con las UDC (Unidades Distritales de Colaboración) de distrito Retiro

Dirigido a población general.

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

6

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

“Autocuidado a través del movimiento”

Nueva edición de este taller de cuerpo, bienestar y movimiento. A través de 12 sesiones, 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.

Facilita: Natalia López. Actriz, bailarina, profesora de Gimnasia Postural Global y monitora de Estiramiento. Cuenta con formación especializada en Lenguaje Inclusivo, Coeducación, Intervención Social con mujeres en situación de violencia y Economía Social.

En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a mujeres

Lista de espera para siguientes ediciones

Viernes 1, 8, 22 y 29 de abril (todos los viernes hasta el 27 de mayo, incluido). De 10 a 11:30h.

“Yoga integral en femenino”

Nueva edición de este taller de cuerpo y relajación. A través de 12 sesiones, nos acercaremos a la práctica de Yoga Integral y descubrirás el maravilloso mundo de la conciencia corporal y la importancia que tiene su cuidado desde un enfoque de género.

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.

Facilita Meme Martín. Profesora de Yoga Conectivo

En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a mujeres

Lista de espera para siguientes ediciones

Lunes 4, 18 y 25 de abril (todos los lunes hasta el 13 de junio, incluido). De 11 a 12h.

“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

Lista de espera para siguientes ediciones

Miércoles 6 y 20 de abril, 11 y 25 de mayo, 8 y 22 de junio. De 10:30 a 11:30h.

“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. Sacamos una nueva edición de este curso, en el que 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

Miércoles 6 y 20 de abril de 2022. De 18:30 a 20h.

“Cuidado de suelo pélvico”

Taller de 12 sesiones en el que descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de la mujer. Abordaremos los principales factores que lo debilitan y cómo prevenirlo; trabajaremos cómo fortalecerlo y darle elasticidad y movimiento a través de ejercicios físicos: Stretching, técnicas de respiración, ejercicios de kegel, higiene postural, conexiones físicas, danza, etc., veremos técnicas para que puedas trabajar en casa y seguir cuidándote.

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

Dirigido a mujeres

Lista de espera para siguientes ediciones

Jueves 7, 21 y 28 de abril, 5, 12, 19 y 26 de mayo. De 10:30 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

“Soltando la culpa”

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

En este taller de 4 sesiones, trabajaremos cómo funciona el mecanismo que está detrás, en base a qué creencias se dispara de manera automática y haremos conscientes estas creencias, cuestionándolas y desarrollando recursos personales que permitan ir disolviendo la parte de la culpa que nos daña.

Facilita: Julia Johansson Martínez. Psicóloga Sanitaria y Terapeuta Gestalt

Dirigido a mujeres.

Martes 19, miércoles 20, martes 26 y miércoles 27 de abril. De 10 a 12h.

“Grupo terapéutico para mujeres”

Grupo terapéutico dirigido a mujeres de mediana edad en adelante, con historia compleja de vida, que se encuentran en situación de soledad y presentan síntomas de ansiedad cronicada y bajo estado de ánimo.

Se trabajan técnicas de relajación y manejo emocional en un espacio grupal basado en el apoyo y confianza entre mujeres con malestares comunes.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado.

Miércoles 6 y 20 de abril (quincenalmente hasta el mes de junio). De 16:30 a 18h.

“Habilidades sociales: el pensamiento”

¡Sombreros para pensar! ¿Te has preguntado alguna vez desde qué perspectiva analizas una situación para dar una opinión, intentar gestionar un conflicto, resolver un problema, tomar una decisión...?

En este taller presentaremos diferentes colores para diferentes formas de enfocar el pensamiento. Y nos preguntaremos cuáles de estos enfoques son más utilizados por las mujeres y su carga de género.

Dirigido a mujeres.

Lunes 25 de abril. De 16:30 a 18h.

“Mujeres empoderadas”

Después de dos años, el grupo de Habilidades Sociales ha creado este grupo de mujeres lideresas. Mujeres que quieren seguir formando parte del Espacio de Igualdad desde un lugar de más autonomía y de creación de ideas que reviertan en la vida y convivencia del Espacio de Igualdad. Iniciamos este proceso con la implementación del tablón de necesidades y ofrecimientos. ¡Recordarlo porque este tablón os requiere!

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado.

Miércoles 6 y 20 de abril, 4 y 18 de mayo, 1, 15 y 29 de junio. De 16:30 a 18:00h.

“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 siguientes ediciones

Jueves 7 y 21 de abril, 5 y 19 de mayo, 2 y 16 de junio. De 18:30 a 20h.

“Café y tertulia: hablemos de nuestra sexualidad”

¿Te apetece hablar de sexualidad con otras mujeres? ¿Te resulta difícil resolver dudas o compartir inquietudes sobre este tema? ¡Venite a este café y tertulia!

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.

Dinamiza: Paty Hermsillo. Sexóloga

Dirigido a mujeres.

Martes 19 y 26 de abril. De 18 a 19:30h. Semipresencial.

“Lengua de Signos”

Este mes nos lanzamos a conocer más de cerca la lengua de signos y acercar esta lengua a todas las mujeres.

Conoceremos algunos detalles de la comunidad sorda, propios de la lengua de Signos y hablaremos sobre salud y ser mujer sorda. ¡Os esperamos!

Dirigido a mujeres.

Lunes 25 de abril. De 12:30 a 13:30h.

“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 27 de abril, 25 de mayo y 22 de junio. De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

“Autocuidado: conecta con tu sabia interior”

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

Dirigido a mujeres.

Viernes 8 de abril. De 16:30 a 19:30h.

“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.

Grupo cerrado.

Viernes 1, 8, 22 y 29 de abril (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.

Grupo cerrado

Viernes 1, 8, 22 y 29 de abril (continúa hasta el 24 de junio). De 17 a 19h.

“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 4 y 18 de abril, 9 y 23 de mayo, 6 y 20 de junio. De 17 a 18:30h. Online

Club de lectura La Sal: “El país de las mujeres” de Gioconda Belli

¿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 y comentamos libros escogidos previamente por nosotras. Este mes iniciamos la temática “Rebeliones y revelaciones” con una narrativa seleccionada para alimentar el cambio íntimo y social y alcanzar esos deseos que muchas veces consideramos imposibles por las desigualdades que experimentamos.

Para abril hemos escogido “El país de las mujeres” de Gioconda Belli. Sinopsis: El Partido de la Izquierda Erótica (PIE) ha ganado las elecciones en Faguas y sus ministras quieren utilizar todos los defectos y cualidades considerados femeninos para cambiar el rumbo de su país, de limpiarlo como si se tratara de una casa mal cuidada, de barrerlo hasta sacarle brillo. ¿Lo conseguirán?

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 y 21 de abril. De 17 a 19h.

“Relatos de vida de mujeres”

En este taller de 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.

Grupo cerrado.

Viernes 1 y 22 de abril. De 17 a 19h.

12

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

“Visualizaciones creativas y paseos conscientes en El Retiro. Conecta con tu vocación y tu verdadero camino profesional”

Conectar con tu vocación y tu camino profesional es la base para que tu relación con el empleo se desarrolle en clave de bienestar y autocuidado. Para descubrir ese camino es necesario, primero, conectar contigo, escucharte y dejar un espacio en el que puedas identificarte con tus verdaderos deseos. En este taller de 3 sesiones, ponemos a tu disposición visualizaciones creativas y paseos conscientes en un entorno natural para que te ayuden a emprender ese camino.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 6, 20 y 27 de abril. De 16 a 17:30h. Parque de El Retiro

SESIÓN 1: “Paseo con los 5 sentidos”.

Este primer miércoles de abril iniciaremos el paseo conectando con los cinco sentidos: Olfato (Rosaleda); vista (Jardín japonés); Tacto (Círculo del Jardín Japonés); gusto (Aperitivo de frutos secos en el lago); Oído (Biblioteca Eugenio Trías-conectar con el silencio).

Miércoles 6 de abril. De 16 a 17:30h. Parque de El Retiro

SESIÓN 2: “Visualización y movimiento con los cuatro elementos”.

A través del contacto con la tierra, aire, fuego y agua, en un entorno natural, profundizaremos en nuestra esencia más tierna, potenciando el autocuidado.

Miércoles 20 de abril. De 16 a 17:30h. Parque de El Retiro

SESIÓN 3: “Conecta con tus verdaderos deseos”.

Conectar con tu alegría interna despejará el camino para guiarte hacia tus verdaderos deseos.

Miércoles 27 de abril. De 16 a 17:30h. Parque de El Retiro

“Educación financiera básica, planificación y derechos como consumidoras ante el banco”

En este taller daremos un repaso a conceptos como tarjeta de crédito y débito, cuenta corriente y de ahorro, comisiones, inflación, euríbor, créditos rápidos, y veremos cómo elaborar un presupuesto familiar y poner una reclamación ante nuestro banco y/o Banco de España.

Dirigido a mujeres

Viernes 22 de abril. De 11 a 12:30h. Semipresencial.

“Gestión e integración emocional para el manejo de expectativas profesionales”

Este taller, que se realizará un lunes al mes, con un total de seis sesiones, te ayudará a gestionar tus emociones y mantener la motivación activa en el tiempo, independientemente de los resultados que obtengas en tu camino profesional.

Dirigido a mujeres

Lunes 25 de abril. De 10 a 13h.

“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 7, 21 y 28 de abril. De 11 a 13h.

TURNO TARDE. Martes 5, 12, 19 y 26 de abril. De 17 a 19h.

“¡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 25 de abril. De 16:30 a 18h.

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 4, 11, 18 y 25 de abril. De 10:30 a 13:30h.

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad, los siguientes servicios: biblioteca feminista y disponibilidad de aulas.

“Dibujando el barrio: diseño de murales participativos”

Laboratorio artístico participativo, para la exploración y la creación de un diseño colectivo en formato mural, que ilustre la historia de los feminismos, visibilice las aportaciones de las mujeres en los diferentes ámbitos de la vida y los retos actuales.

Aprenderemos trucos básicos para la expresión plástica, así como técnicas para la creación de murales exteriores.

Dirigido a mujeres de asociaciones y colectivos de Retiro

Viernes 1 de abril. De 17 a 18:30h.

“Mujeres de barrio: promoviendo igualdad y cuidados en distrito Salamanca”

Un taller para mujeres mayores de 60 años con el que emprender un viaje para adentrarnos en el concepto de cuidados, tanto personales como comunitarios.

A través de 4 sesiones, analizaremos cómo las desigualdades de género son determinantes en las estrategias de cuidados que ponemos en marcha las mujeres (con nosotras mismas, con los demás...) y en los apoyos comunitarios que encontramos en nuestros barrios.

Juego teatral, dinámicas de cuerpo y mucha creatividad en este espacio grupal para mejorar nuestro bienestar y hacer propuestas para el buen trato hacia las personas mayores.

Actividad en colaboración con el proyecto Senes de Servicios Sociales Salamanca

Dirigido a mujeres mayores de 60 años de distrito Salamanca.

Martes 5 y 19 de abril, 3 y 17 mayo. De 16 a 17.30h

“Diversidad sexual y de género”

Taller para hablar de diversidad sexual y de género, aprendiendo a diferenciar qué elementos la componen, identificando las discriminaciones hacia las personas LGTBI y promoviendo un espacio de reflexión y aprendizaje para la creación de espacios seguros y respetuosos con las diversidades.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero.

Actividad en colaboración con el centro educativo Gredos San Diego

Dirigido a alumnado de 1º ESO

Martes 19 de abril. De 8 a 14h (varios grupos, sesiones de 50 minutos)

“Igualdad de Género y Corresponsabilidad”

Promover un cambio de actitudes en los niños y niñas en todo aquello referente al reparto de las tareas del hogar o reproductivas sigue siendo un reto a nivel educativo. En este taller, dirigido a alumnado de Primaria, reflexionaremos sobre la importancia de adquirir compromisos y responsabilidades en el ámbito familiar para romper con las desigualdades de género que aún persisten en nuestra sociedad.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero.

Actividad en colaboración con el centro educativo Gredos San Diego

Dirigido a alumnado de 6º de Primaria

Martes 26 de abril. De 8 a 14h (varios grupos, sesiones de 50 minutos)

16

“Mujeres adolescentes y sexualidades”

Ser adolescente, mujer y cómo vivo y experimento la sexualidad. Diferentes formas de relacionarnos y de vivir la sexualidad son un hábito cotidiano para todas las personas y por supuesto también para las chicas adolescentes. Queremos saber que opinan, que hacen en determinadas situaciones y a quién acuden. Además, ¡hablaremos de acoso callejero!

Actividad en colaboración con el Equipo de Calle de Puente de Vallecas

Miércoles 27 de abril. De 18 a 19:30h.

“Gordofobia”

La gordofobia es la discriminación a la que están sometidas las personas gordas por el hecho de serlo. Este adjetivo está basado en una opresión estética relacionada con los prejuicios que existen a nuestro alrededor.

Concienciar al alumnado sobre la diversidad de cuerpos, entender la necesidad de romper los estándares de belleza impuestos y conocer las consecuencias para la salud, es la herramienta para combatir los comportamientos discriminatorios hacia otras personas y hacia nosotros y nosotras mismas.

Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero.

Destinado a grupos de jóvenes de Save the Children

Grupo 1: martes 26 de abril de 16 a 17h.

Grupo 2: jueves 28 de abril. De 19 a 20h.