



PROGRAMACIÓN MAYO 2022

«Tenemos que proteger
nuestras mentes y nuestros cuerpos
y no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos.»

Simone Arianne Biles (Ohio, 14 de marzo de 1997) gimnasta artística estadounidense. Cuenta con 19 títulos de campeona mundial y 25 medallas ganadas en campeonatos mundiales, Biles es la gimnasta más laureada de todos los tiempos, tanto en la categoría masculina como en la femenina. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, anunció su retirada de la participación durante la final, alegando problemas de salud mental por la presión que recibía.

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)



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

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

2

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. 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 mayo. En horario de apertura del centro.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“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. ¡Abierto a hombres y mujeres de cualquier edad!

Dirigido a toda la población

Lunes 9 y 23 de mayo (quincenalmente hasta el 20 de junio). De 16:30 a 18:30h.

“La diversidad pinta bien”

Con motivo del Día Internacional de Lucha contra la LGTBifobia, proponemos una actividad artística, en la que queremos sacar la pluma, el pincel y la brocha, para pintar las columnas de la entrada del Espacio de Igualdad.

Queremos dar visibilidad a la diversidad de identidades y sexualidades y que todas las personas sientan este espacio, como un lugar seguro y libre de discriminaciones.

Dirigido a población general

Miércoles 18 de mayo. De 18 a 19:30h.

3

“Retiro al desnudo”

A través de los monumentos y personajes históricos relacionados con el parque del Retiro descubriremos cómo la sexualidad que conocemos ahora se ha ido configurando con el paso del tiempo. Con este paseo vamos a confrontar los viejos estereotipos sexuales y eróticos con los que tenemos en la actualidad. ¿Cuáles habrán cambiado y cuáles permanecerán? ¿Qué temas siguen siendo controvertidos?

Dirigido a toda la población

Viernes 20 de mayo. De 16 a 17:30h

“Memoria de mujeres promotoras de igualdad a través del collage”

Abrimos una nueva edición del taller de collage para los meses de mayo y junio. A través de la exploración participativa y creativa que nos ofrece la técnica de collage, crearemos carteles de todas las mujeres que dan nombre a la Red Municipal de Espacios de Igualdad. Nuestro objetivo es visibilizar las aportaciones de estas mujeres promotoras de igualdad y crear una exposición que pueda rotar entre los diferentes centros y recursos municipales de Madrid. Dinamiza: María Llardent. Artista especializada en collage. En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a toda la población

Sábado 21 y 28 de mayo, 7, 11 y 25 de junio. De 10:30 a 13:30h.

“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? 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 y Postura correcta encima de la bicicleta
Con la colaboración del El Juana Doña. Impartido por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud (proyecto “En Bici sin Distancias”)

Dirigido a toda la población

Martes 24 de mayo. De 18 a 19h.

“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 27 de mayo. De 17 a 18:30h.

4

PRESENTACIONES DE LIBROS:

“Encuentros de Autora: Escritoras latinoamericanas”

En este Encuentro mensual queremos compartir una selección de escritoras indispensables de la literatura latinoamericana del siglo XX en diferentes géneros y estilos. Muchas de ellas son bastante conocidas, pero otras a pesar de la calidad de la obra, han sido invisibilizadas por la historia. ¿Quieres saber quiénes son? Vente a este encuentro de autora.

En colaboración con la JMD Retiro.

Dirigido a toda la población

Jueves 19 de mayo. 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. Facilita: David Kaplun, antropólogo, documentalista, formador

Dirigido a hombres.

Grupo cerrado

Lunes 9 mayo y 6 junio. De 18:30 a 20:30h

VISITAS Y PASEOS:

Paseo comunitario: “Conoce Cañada Real”

Os proponemos un paseo por Cañada Real, para conocer la realidad de esta zona de Madrid. Y queremos hacerlo de manera colectiva y vecinal, a través de una ruta diseñada por las mujeres marroquíes que viven en el sector 5 y 6 y el apoyo de algunas asociaciones vecinales.

El itinerario es accesible y cuenta con diferentes paradas en las que poder conocer, descansar, compartir y charlar. En colaboración con el taller de Alfabetización en Castellano, Mediación Intercultural y Participación con perspectiva de género para mujeres del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid.

Dirigido a mujeres.

Jueves 26 de mayo. De 10.30h a 12.30h.

Hora y lugar de salida: 9.30h en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano

CONVOCATORIAS:

“Redtiro por los ODS”

La Red de recursos comunitarios de Retiro REDTIRO, vamos a realizar una actividad comunitaria para toda la población, dando a conocer a los recursos de esta red y realizando actividades relacionadas a 4 Objetivos de Desarrollo Sostenible como son el fin de la pobreza; la promoción de la salud y bienestar y la igualdad de género, por señalar las alianzas más destacadas.

Vente a pasar una tarde divertida y a conocer los recursos del distrito.

Actividad promovida desde Redtiro

Viernes 27 de mayo de 2022. De 17 a 19h. Plaza Daoiz y Velarde

5

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.

VISITAS Y PASEOS:

“Señalando el barrio: violencias psicológicas”

El día 28 de mayo se conmemora el Día Internacional de acción por la Salud de las Mujeres, un día para denunciar las enfermedades y padecimientos que sufren las mujeres en todo el mundo. Con motivo de este Día, organizamos este paseo “Señalando el barrio”, para compartir, analizar y visibilizar las necesidades que afectan al bienestar físico, emocional y mental de las mujeres en nuestro distrito.

Queremos que nos ayudes a identificar qué lugares nos generan inseguridad cuando vamos y volvemos del Espacio de Igualdad porque queremos cambiar esto y que vuestro camino desde origen al Espacio de Igualdad sea seguro. ¡Venid y ayudarnos!

Dirigido a mujeres.

Miércoles 11 de mayo. De 18 a 19:30h.

6

CONVOCATORIAS:

“Recogida de publicidad sexista”

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

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

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

Dirigido a población general.

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Autodefensa emocional: sé tu mejor amiga”

Finalizamos este taller trimestral en el que aprender 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 desarrollaremos 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 6, 13, 20 y 27 de mayo. De 10:30 a 12:00 h. Presencial

GRUPO TARDE: martes 3, 10, 17 y 24 de mayo. De 16:00 a 17:30. Presencial

“Ciclo Mujer y deporte: reflexiones y espacios de conquista”

El deporte femenino es la historia de una lucha constante, que pretende igualarse en salario, visibilidad y nivel de importancia, ya que sigue rodeado de muchos estereotipos que queremos desmontar a través de este ciclo de 3 sesiones en el que, por un lado, dar a conocer a mujeres referentes en actividades físicas y deportes muy masculinizados y, por otro, organizar una serie de actividades que contribuyan al incremento de la salud física y emocional de las mujeres del distrito

En la primera sesión os invitamos a reflexionar. Diferentes mujeres nos presentarán sus experiencias como deportistas en diferentes competencias. En la segunda sesión organizaremos un Mundialito Feminista, con actividades físicas y deportes por y para las mujeres. En la tercera sesión seguiremos compartiendo experiencias y buenas prácticas deportivas con enfoque de género.

Con muchas ganas de compartir ideas y pensamientos sobre la masculinización y feminización en el deporte, sobre violencias machistas y sus consecuencias, y por supuesto, sobre estereotipos de belleza y cómo nos afectan.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 25 de mayo, viernes 3 de junio y miércoles 8 de junio. De 17 a 19h.

SESIÓN 1: “Mujer y deporte: reflexiones y espacios de conquista”.

Miércoles 25 de mayo. De 17 a 19h.

SESIÓN 2: “Mundialito feminista”.

Viernes 3 de junio. De 17 a 20h.

SESIÓN 3: “Mesa de experiencias”.

Miércoles 8 de junio. Horario de tarde

“Cómo desmontar mitos machistas”

Todos y todas estamos educadas en la misma cultura patriarcal y ninguno estamos libres de expresiones o conductas, prejuicios o de estereotipos machistas. La diferencia está en trabajarlo o no.

El feminismo nos ofrece herramientas para poner nombre y actuar ante lo que nos pasa, ayudándonos a crear relaciones y sociedades más respetuosas e igualitarias.

En este taller, trabajaremos sobre mitos cotidianos, para crear un argumentario que nos permita desmontarlos.

Dirigido a población general.

Martes 31 de mayo. De 18 a 19:30h.

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”

8

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

Grupo cerrado

Viernes 6, 13, 20 y 27 de mayo. De 10 a 11:30h.

“Yoga integral en femenino”

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 9, 23 y 30 de mayo (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 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. Finalizamos esta nueva edición, 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 4, 11, 17 y 25 de mayo. De 18:30 a 20h.

“Cuidado de suelo pélvico”

Cerramos este 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 5, 12, 19 y 26 de mayo. De 10:30 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

“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 crónica 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 4 y 18 de mayo (quincenalmente hasta el mes de junio). De 16:30 a 18h.

“Mujeres empoderadas”

Después de dos años, el grupo de Habilidades Sociales ha creado este grupo de mujeres líderes. 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 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 5 y 19 de mayo, 2 y 16 de junio. De 18:30 a 20h.

“Desbloquear sueños y proyectos: Un viaje individual y colectivo con perspectiva de género”

¿Alguna vez has conectado con una idea, con un sueño, con un proyecto que querías hacer y has tenido un momento de excitación, de conexión con algo importante? ¿Y después ha llegado el momento de sentarte a escribir, a crear, a proponer, a visibilizar, a lanzar, y por lo que sea, has conectado con un sentimiento difícil que te ha llevado a abandonar, a guardar la idea en el cajón? Realizaremos un viaje individual para conocer mejor las dificultades y figuras internas que nos influyen y que están en contra de que hagamos estos proyectos, para hacer una puesta en común y una reflexión colectiva.

También conoceremos algunos recursos individuales y colectivos que nos permitan fluir mejor en estos momentos y nos reconecten con el impulso inicial de nuestra idea, con su sentido.

¿Te animas? “Todo viaje comienza con el primer paso” (Lao Tse)

Dinamizado por Esther Wert, formadora y facilitadora de procesos individuales y colectivos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 26 de mayo. De 17:30 a 19:30h.

“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?

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 Hermosillo. Sexóloga

Dirigido a mujeres.

Martes 10 y 24 de mayo. De 18 a 19:30h. Semipresencial.

“Habilidades sociales: la comunicación”

La comunicación es la base de las relaciones interpersonales. En este taller, identificaremos los diferentes estilos comunicativos e intentaremos responder a las siguientes preguntas: ¿cuál será nuestro estilo más marcado?, ¿cómo podemos orientarnos a otros estilos? y si a este análisis, ¿le introducimos perspectiva de género?

Dirigido a mujeres.

Lunes 23 de mayo. De 10:30 a 12h.

“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 donde 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 25 de mayo y 22 de junio. De 17 a 19h.

“Lengua de Signos”

Este mes, seguimos profundizando en el conocimiento de la LSE y acercar la comunidad sorda a todas las mujeres. Mediante el juego conoceremos cómo la expresión facial y los clasificadores en lengua de signos son formas de comunicación que nos sirven a todas las personas. A partir de esta temática hablaremos de la expresión emocional de las mujeres, su aprendizaje y la carga social.

Dirigido a mujeres.

Lunes 30 de mayo. De 12:30 a 13:30h.

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 13 de mayo. 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, rumbear las calles y crear ritmos, ¡esta es tu Batucada!

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Viernes 6, 13, 20 y 27 de mayo (continúa hasta 24 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 6, 13, 20 y 27 de mayo (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 9 y 23 de mayo, 6 y 20 de junio. De 17 a 18:30h. Online

Club de lectura La Sal: “Desierto sonoro” de Valeria Luiselli

¿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 y comentamos libros seleccionados 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, desde las desigualdades que vivimos.

Para mayo hemos escogido “Desierto Sonoro” de Valeria Luiselli. Sinopsis: Un matrimonio en plena crisis viaja en coche con sus dos hijos pequeños desde Nueva York hasta Arizona. Mientras el coche familiar atraviesa el vasto territorio norteamericano, los dos niños escuchan las conversaciones e historias de su familia, mezclando las noticias de la crisis migratoria con la historia del genocidio de los pueblos originales de Norteamérica.

Dirigido a mujeres.

Jueves 5 y 19 de mayo. 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 6 y 20 de mayo. De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

“Alfabetización digital”

En este taller conocerás y aprenderás a manejar herramientas básicas que te permitan mejorar tus competencias digitales. 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.

Lista de espera

TURNO MAÑANA. Jueves 5, 12, 19 y 26 de mayo. De 11 a 13h.

TURNO TARDE. Martes 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo. De 17 a 19h.

“Gestiones administrativas online para mujeres mayores de 60 años”

Si tienes más de 60 años y quieres aprender a realizar trámites administrativos on-line este es tu taller. En él podrás conocer y practicar cómo realizar las gestiones administrativas on-line más habituales. Si quieres mejorar tu habilidad con el teléfono móvil y ahorrar tiempo y energía en tus gestiones diarias te esperamos en este taller.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Martes 17 y 24 de mayo De 10:30 a 12:30h.

14

“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 30 de mayo. De 10 a 13h.

“¡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 30 de mayo. 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 9, 16, 23 y 30 de mayo. 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, aula abierta para el uso de ordenadores y disponibilidad de aulas.

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

15

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 3 y 17 mayo. De 16 a 17:30h

“Autoerótica para mujeres con parálisis cerebral”

A día de hoy, todavía hace falta remover muchos prejuicios y barreras que impiden a las mujeres con parálisis cerebral disfrutar plenamente de su sexualidad y afectividad. Por ese motivo, en este taller, queremos compartir diferentes formas de relacionarnos y de vivir la sexualidad como algo cotidiano desde la autonomía, la dignidad y la igualdad.

Actividad en colaboración con la Fundación Ana Valdivia

Sábado 21 de mayo. De 10 a 13:30h.

“Sexualidad segura y en igualdad”

Taller para reflexionar sobre nuestra sexualidad desde la igualdad, el respeto y la creatividad. Queremos promover una actitud positiva, saludable y responsable hacia la sexualidad propia, desmontando mitos sobre prácticas y relaciones amorosas y ayudando a tomar conciencia del riesgo que implica el machismo en las relaciones amorosas. Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia Cero.

Destinado a grupos de jóvenes de Save the Children

Grupo 1: martes 17 de mayo. De 16 a 17h.

Grupo 2: jueves 19 de mayo. De 19 a 20h.

“Autodefensa emocional para mayores”

Un taller para hombres y mujeres mayores de 65 años, en el que identificar nuestra forma de pensar y cómo influye en nuestro comportamiento. También desarrollaremos estrategias de autocuidado y gestión emocional para mejorar la relación con nosotras mismas y con los demás.

Actividad en colaboración con el Centro de Día Domus Vi Maestranza

Dirigido a personas mayores de 60 años.

Martes 31 de mayo. De 10:30 a 12h.

Paseo comunitario: “El Paseo de las Mujeres”

Ruta para conocer los barrios de Pacífico y Adelfas, así como los recursos comunitarios y espacios verdes, destinada a las mujeres marroquíes del taller de Alfabetización en Castellano, Mediación Intercultural y Participación del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid.

Dirigido a mujeres del Taller de castellano y Mediación Intercultural

Martes 31 de mayo. De 10.30h a 12.30h.

16