



PROGRAMACIÓN ENERO 2023

1

«En la economía de la naturaleza, la moneda no es dinero, es vida»

Vandana Shiva, física filósofa y escritora india, una de las figuras principales del ecofeminismo, en su libro *Water Wars*, (Guerra del agua), dice lo siguiente: “El agua no es algo que se pueda comprar y vender, no tiene precio y por eso no debemos meterla en las redes del mercado. Debemos construir una Democracia del Agua. (...) Podemos contar con agua para siempre si respetamos los límites del ciclo del agua. Si no lo hacemos, agotamos el agua. La crisis del agua viene porque hemos violado los límites de la naturaleza, no hemos dejado tiempo para que recicle su agua y la limpie. El segundo principio fundamental (para construir la democracia del agua) es que todos los seres vivos, todos los árboles, los gusanos, las personas, tienen el mismo derecho al agua, por lo que esto no puede ser objeto del mercado, ya que el mercado es injusto: hay gente rica y gente pobre en el mercado. Si dejamos que la distribución del agua la rijan el mercado, tendremos un montón de clubes de golf, piscinas, lugares turísticos, y no tendremos agua para los animales, los árboles, la agricultura o las y los campesinos.

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 movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h. Festivos cierra el centro

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

Teléfono: 91 480 25 08

Correo electrónico: elenaarnedo3@madrid.es

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



SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

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

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

2

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.

EXPOSICIONES:

La moda en la mujer a través de la Historia.

Inauguramos 2023 con una exposición muy especial. Viene de la mano de la artista María Llardent y es fruto del resultado de los talleres que han precedido los últimos meses de 2022 en el Espacio de Igualdad.

Los talleres han utilizado la técnica del collage con el objetivo de llevar a cabo un repaso de la trayectoria histórica y social de la evolución de la moda femenina desde sus más antiguos orígenes desde la Prehistoria hasta nuestros días y las diferentes representaciones de género.

Aparte del collage se han utilizado otras técnicas y expresiones como la fotografía y otros elementos añadidos. Todo para representar las diferentes etapas que ha vivido la mujer en el campo de la moda donde antigüedad y modernidad son conducidas de la mano para demostrar la paulatina evolución del feminismo y cómo ha afrontado los mandatos de género a través de la moda.

Comisariado: María Llardent. Artista especializada en collage y grupo de trabajo del taller de collage.

Dirigido a toda la población

Hasta el 31 de febrero. En horario de apertura del centro

Inauguración de la exposición: La moda de la mujer a través de la Historia

Os invitamos a la inauguración y presentación de esta exposición colectiva, en el que compartiremos el trabajo realizado, las biografías de las protagonistas y sus principales aportaciones al feminismo.

Dirigido a toda la población

Jueves 12 de enero. 18:30h

3

EVENTOS ARTÍSTICOS

Encuentro de Autora: Annie Ernaux. Rasgar los velos de la imaginación

Este mes presentamos a la primera mujer que ha recibido el Premio Nobel de Literatura «por el coraje y la agudeza clínica con la que descubre las raíces, los extrañamientos y las trabas colectivas de la memoria personal» a través de libros, en gran parte autobiográficos, que examinan la memoria personal y la desigualdad social.

Presentación a cargo de Laura R. Galletero, licenciada en Historia del Arte, titulada en Dramaturgia por RESAD y con formación académica en estudios de género, danza y artes performativas.

Dirigido a toda la población.

Jueves 26 de enero. De 18:30 a 20h.

VISITAS Y PASEOS

Visita guiada: Primer centro cultural de España.

En esta actividad conoceremos de primera mano lugares históricos de gran importancia cultural en Madrid, dónde la perspectiva de género ha tenido especial relevancia.

Para el mes de enero os proponemos visitar el primer Centro Cultural de España, creado en 1910 y que hoy es una residencia de estudiantes.

En colaboración con Julia de Poza Medina

Dirigido a Mujeres

Miércoles 25 de enero. De 11:00 a 13:00h.

Visita guiada: Museo del Romanticismo.

Proponemos una visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI.

Dirigido a mujeres
Jueves 26 de enero. De 11:00 a 13:00h.

Visita exposición: "Las Sinsombrero"

Dentro del grupo del 27 existió una generación de mujeres pintoras, poetas, novelistas, ilustradoras, escultoras, pensadoras, cineastas y compositoras de inmenso talento que gozaron en su tiempo de éxito nacional e internacional. Ellas, al igual que sus compañeros de generación, fueron parte y testigo de los acontecimientos sociopolíticos que caracterizaron el siglo XX español.

Esta exposición nos permite ver la Historia de manera completa, a través de autoras como Maruja Mallo, Margarita Manso, Marga Gil Roësset, Delhy Tejero, entre otras.

Facilita y guía la exposición: Encarna Díaz Gutierrez, gestora cultural y agente de igualdad.

Lunes 4 de enero a las 16:00 en el Centro Cultural de la Villa

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Ganchillo con género

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para tejer? En este taller te explicamos paso a paso diferentes puntos y técnicas básicas para que aprendas a tejer desde cero o mejorar tus conocimientos. Se visibiliza también el trabajo invisible que hacen las mujeres a nivel cotidiano basado en los cuidados.

Además, el ganchillo reduce las tensiones musculares y la ansiedad, mejora la creatividad, el humor, la memoria y la concentración. Es una actividad que se enmarca dentro de un proceso de trabajo comunitario e intergeneracional, gratificante para hombres y mujeres, pero especialmente para las mujeres mayores. Docente: Elena López. Especializada en costura y crochet.

Dirigido a toda la población

Grupo cerrado

Martes 10 y 24 de enero. De 16 a 18h

Desafío formativo. Coeducación para abuelas y abuelos

¿Eres abuela o abuelo y te gustaría conocer más sobre la igualdad? ¿Te apuntas a reflexionar colectivamente cómo nos relacionamos con nuestras criaturas? ¿Quieres llevarte algunas claves para mejorar tu forma de actuar no sexista?

Dirigido a toda la población

Lunes 30 de enero. De 11:00 a 13:00h.

5

CICLOS DE CINE

Cine fórum: Las maestras de la República

Con motivo del día internacional de la Educación os proponemos este videoforum en el que se proyectará "Las Maestras de la República". Fueron unas mujeres valientes y comprometidas que participaron en la conquista de los derechos de las mujeres y en la modernización de la educación, basada en los principios de la escuela pública y democrática. Este documental a través de la recreación de una maestra de la época, e imágenes de archivo inéditas, nos descubre el maravilloso legado que nos han dejado las maestras republicanas y que ha llegado hasta nuestros días. (FILMAFFINITY)

Dirigido a toda la población

Jueves 19 de enero. De 18:00 a 19:30h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

EXPOSICIONES:

Sanando en Red: sanación colectiva frente a la violencia machista

Este trabajo colectivo se presenta de nuevo en el Espacio de Igualdad y viene para quedarse. A través del testimonio y trabajo colectivo de mujeres del distrito queremos visibilizar las diferentes expresiones de la violencia machista. 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. Se programan visitas para asociaciones y centros educativos que incluyen una charla de sensibilización.

Dirigido a toda la población

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

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 toda la población

A lo largo de todo el mes de enero. 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:

La Liga de la Leche: reuniones informativas

La liga de la Leche organiza reuniones mensuales hasta junio de 2023 para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.) Las monitoras de La Liga de la Leche propician el debate, aportan información y favorecen un clima de apoyo y respeto que permite la expresión de experiencia y sentimientos. Las reuniones de la Liga de la Leche brindan apoyo madre a madre y versan sobre diversos aspectos de la lactancia materna y la crianza.

Las reuniones pueden resultar muy útiles para mujeres embarazadas ya que tienen la posibilidad de aprender sobre lactancia materna inspirándose en la experiencia e información que les aportan las madres que asisten a las reuniones y de este modo sentirse más seguras al respecto una vez que su bebé haya nacido. Las reuniones se desarrollan en una atmósfera de comprensión y respeto, en el que puedes venir con tu peque.

Dirigido a mujeres

Martes 10 de enero. Es el 2º martes de cada mes hasta junio de 2023. De 10 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

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!

Dirigido a mujeres.

Miércoles 11 y 25 de enero De 10 a 11 h. Presencial.

7

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima

Este es un espacio de encuentro para mujeres que comenzó en octubre y continúa hasta diciembre, donde nos reunimos para compartir nuestras experiencias, para expresarnos tal y como somos, para conectar con nuestra creatividad y sabiduría, para aprender con otras mujeres. Un taller para conocerte, abrazarte y cuidarte.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado

Jueves 12 y 26 de enero. De 18:30 a 20h. Presencial.

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. Curso de tres sesiones. 1 al mes de 3 horas.

Viernes 20 de enero. De 16:30 a 19:30h. Presencial

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Ganchillo con amor

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo! Este grupo de mujeres se atreven con la aventura de formar parte del espacio. Les damos la bienvenida y animamos aquellas mujeres que sepan hacer ganchillo que se sumen a este grupo. Desde el Espacio les propondremos diferentes proyectos e ideas que tenemos en mente, el grupo se organizará y vivirá la gran experiencia de la autogestión. Bienvenidas y muchas ganas de veros por aquí.

Dirigido a mujeres.

Lunes 9 y 23 de enero. De 16 a 17:30h.

Vivencias

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 se perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado

Lunes 9 y 23 de enero. De 17:00 a 18:30h. Formato Online

8

Musicoterapia

Taller de Musicoterapia, en el que realizarás actividades de expresión corporal, canto de canciones, expresión artística de la música y sobre todo improvisaciones musicales en vivo. Vente a desarrollar la creatividad, el ritmo y disfrutar de la música. (No es necesario tener conocimientos musicales o artísticos previos)

Dirigido a mujeres.

Miércoles 11, 18 y 25 de enero. De 18:00 a 19:00h.

Club de lectura La Sal: “La mujer helada” de Annie Ernaux

¿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 cuatrimestre, iniciamos la temática “Rebeliones cotidianas”, para presentar, a través de diferentes historias, los desafíos o rebeliones personales que realizan de manera cotidiana las mujeres para romper con los mandatos culturales de género.

Para el mes de enero hemos elegido “La mujer helada” de Annie Ernaux: la historia de una mujer que, como otras miles de mujeres, ha sentido cómo su curiosidad, su impulso vital se iban anquilosando a fuerza de un trabajo que compaginar con compras que hacer, cenas que cocinar y baños de niños que preparar.

Dirigido a mujeres

Jueves 12 y 26 de enero. De 17 a 18.30h.

Emocion-arte: expresión creativa y mujeres artistas

Queremos trabajar el arte desde las emociones y los sentimientos personales e intentar que aquellas mujeres, que en general, por falta de formación u oportunidades no han podido acercarse al mundo del arte, lo hagan sin miedo. El arte en ocasiones parece un conocimiento para personas estudiosas y en otras ocasiones el arte parece que está alejado de los sentimientos...pues romperemos esta realidad y desde la Historia del Arte conseguiremos trabajarnos a nosotras mismas. Facilita: Reyes González Villoslada. Licenciada en Geografía e Historia del Arte.

En colaboración con Reyes González Villoslada

Dirigido a mujeres.

Viernes 13, 20 y 27 de enero. De 17,30 a 19h. Continúa todos los viernes hasta junio de 2023.

9

Canto y voz para el empoderamiento de las mujeres

Continuamos en este taller de canto y voz, aprendes a superar tu miedo a mostrarte tal como eres, desarrollas tu inteligencia emocional y te atreves a expresar tu parte más genuina. Este proceso lo hacemos desde el respeto y el cuidado de un método único de canto terapéutico, basado en la expresión corporal, así como con dinámicas de grupo y espacios para la reflexión, enriquecimiento y apoyo mutuo. No se necesita "saber cantar" o tener "buena voz". Solamente se requieren ganas de experimentar, compartir y explorar el gran poder terapéutico de nuestra propia voz.

Docente: Cristina Villamía. Coach Vocal, compositora y profesora de canto.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Viernes 20 y 27 de enero de 17 a 19h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.

Batukada y percusión para el empoderamiento de las mujeres

En este taller de percusión y batukada, aprenderás junto a otras mujeres a expresar tus habilidades creativas y el sentido del ritmo, rompiendo con miedos personales y desarrollando la cooperación, la escucha y la participación. Con estas herramientas es posible afianzar la autoestima y la seguridad personal, gracias a los progresos que permite la combinación de tambores y voces, y a la paulatina reducción del miedo escénico, debido a que es una actividad muy participativa y colectiva. Se facilitará en todo momento un espacio seguro y libre de juicios, donde de forma dinámica y divertida experimentamos con nuestro cuerpo y nuestra voz, a través de juegos rítmicos, percusión corporal y sencillas canciones, además de aprender a tocar diferentes instrumentos de percusión brasileña, para bailar y disfrutar ritmos de distinta procedencia. Un espacio para reír, jugar, aprender, compartir y soltar tensiones...

Es una actividad especialmente idónea para mujeres en procesos de atención individual con dificultades para expresar sus emociones en procesos grupales habituales. No se necesita tener ritmo o saber tocar un instrumento. Solamente se requieren ganas de experimentar, compartir y explorar el gran poder terapéutico de la música.

Docente: Raquel Margoz. Profesora de batukada y musicoterapia.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Viernes 20 y 27 de enero de 19 a 21h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.

10

Lengua de signos

La historia en la educación para las personas Sordas es interesante a la par que dura, hablaremos sobre sus dificultades, avances y conquistas. El vocabulario que aprenderemos estará relacionado con aquellos maravillosos recuerdos del colegio. ¡Que no se te pase inscribirte!

Dirigido a mujeres

Lunes 23 de enero. De 10:00 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 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.

Grupo cerrado

Dirigido a mujeres

Miércoles 25 de enero. De 17:00 a 19:00 h. Presencial

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

11

Soy ciudadan@: talleres de mejora de las competencias digitales

Soy Ciudadan@ es un espacio formativo en el que podrás adquirir competencias digitales como pedir cita médica, comunicarte por correo electrónico, gestionar tu banca on line, y otras formaciones de interés, al mismo tiempo que conoces a personas del barrio con similares inquietudes e intereses.

Actividad en colaboración con proyecto Ciberactiv@s

Lunes 9, 16, 23 y 30 de enero y 6 de febrero. De 10.30 a 13.30h

¡Quiero saber usar mi móvil! Mujeres mayores de 60 años

Parece que la vida ha cambiado y con ello la manera de pedir citas, de comunicarnos y de incluso asistir al teatro. El mundo virtual está aquí y en ocasiones, como mujeres mayores, nos frustramos y nos ponemos nerviosas con mucha inseguridad a la hora de manejar el móvil. Te proponemos un taller para aprender y perder esos miedos que nos hacen sentirnos inseguras. ¡Queremos ser mujeres mayores empoderadas en lo digital!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 9 y 23 de enero. De 12:00 a 13:30h.

Consultorio digital

Desde el grupo de Mujeres Empoderadas, varias mujeres cogen fuerzas y se atreven a llevar un espacio abierto donde todas aquellas mujeres que tengan dudas, curiosidades o dificultades puntuales con el móvil puedan venir al Espacio de Igualdad con la idea de ayudar en el aprendizaje del móvil.

Generando redes de apoyo en el ámbito digital. ¡Cuéntaselo a tus amigas!

Dirigido a mujeres.

Lunes 9 y 23 de enero. De 17 a 18h.

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.

Martes 10, 17, 24 y 31 de Enero . De 17 a 19h.

Jueves 12, 19 y 26 de Enero .De 10:30 a 12:30h.

12

Salud financiera

¿Cómo mejorar las finanzas familiares incluso con pocos ingresos? ¿Cómo fomentar el ahorro? El ciclo de talleres de Salud Financiera, pretende mejorar la economía doméstica, la planificación financiera de todas aquellas mujeres que deseen aprender a desenvolverse y a entender diferentes conceptos básicos y mejorar así su empleabilidad e independencia.

Es un ciclo que se inicia en enero y finaliza en abril. En enero tiene dos sesiones así como en febrero y en marzo y abril tendrán tres sesiones cada uno. Las temáticas por día serán las siguientes: Sesión Informativa, conceptos financieros, presupuesto familiar, suministros, endeudamiento, prestaciones públicas, empoderamiento, competencias digitales, género y finanzas y mejora de empleabilidad.

En colaboración con Nantik Lum

Dirigido a mujeres

Miércoles 18 de enero y 25 de enero. De 11h a 13h

Empleo y crianza respetuosas

¿Cómo conectar con nuestros hijos e hijas cuando la urgente necesidad de un empleo, o el mantenimiento de un puesto de trabajo precario nos empuja? ¿Cómo atender simultáneamente sus necesidades y las nuestras? La sesión empleo y crianza respetuosa pretende ser un espacio de construcción colectiva en el que madres y mujeres trabajadoras, reflexionaremos sobre las mejores estrategias para crear nuestro propio modelo de crianza en diferentes situaciones laborales.

Dirigido a mujeres.

Jueves 26 de enero. De 11 a 13h

Gestión e integración emocional para el manejo de expectativas profesionales

Este taller, que se realizará un lunes al mes, con un total de siete sesiones, te ayudará a detectar los bloqueos inconscientes que te impiden avanzar en tu camino personal y profesional y alcanzar una vida plena. Además, el trabajo que realizaremos a lo largo de las diferentes sesiones te permitirá descubrir la importancia que tiene el merecimiento como pilar de tu bienestar emocional.

Dirigido a mujeres

Lunes, 30 de enero. De 10:00 a 13:00h

13

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.

Hablemos de la menstruación.

Abordaremos el mundo de la regla y la pondremos allí donde se merece: en medio de la sociedad y no escondida en un rincón. ¿Por qué está tan discriminada la regla? Será un encuentro en el que compartir experiencias y vivencias alrededor de la regla.

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

Grupo mixto de 18 a 25 años. (GRUPO CERRADO) solo para participantes de Calle Puente de Vallecas.