



## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

1

*“El feminismo es una revolución no un reordenamiento de consignas de marketing... El feminismo es una aventura colectiva, para las mujeres pero también para los hombres y para todos los demás. Una revolución que ya ha comenzado. Una visión del mundo, una opción. No se trata de oponer las pequeñas ventajas de las mujeres a los pequeños derechos adquiridos de los hombres, sino de dinamitarlo todo”.*

Virginie Despentes (Nancy, 13 de junio de 1969), escritora, realizadora y directora de cine francesa. Uno de sus libros más famosos es Teoría King Kong, acerca de la teoría del género, en el que con un estilo directo pero reflexivo, comparte algunos de los episodios que marcaron su vida (prostitución, violación, represión del deseo, maternidad, pornografía etc) y que según su narración, no son sino frutos del carácter heteropatriarcal y capitalista de la sociedad en la que vivimos.

### 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](mailto: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 28 de febrero. En horario de apertura del centro**

## VISITAS Y PASEOS

### Visita guiada: Museo Naval de Madrid.

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 febrero os proponemos visitar el Museo Naval de Madrid desde la perspectiva de género. En esta visita, nos acompañarán Lola Higuera, la primera mujer buceadora de la Armada Española y Directora Técnica del Museo Naval y Luisa Martín Merás, primeras mujeres en ocupar puestos de relevancia en el Museo Naval y la Armada Española

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 8 de febrero. De 11.30 a 13h.**

### Visita Exposición: Reinas, Diosas y Ancestras.

El Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal, acoge durante el mes de febrero la exposición: Reinas, Diosas y Ancestras, de Montserrat Anguiano. Un recorrido mágico, severo y transversal por los rostros y almas de las afroreferentes. A través del retrato y la abstracción nos acercaremos a estas mujeres relevantes. Una serie hecha para el espacio de igualdad con la que la artista denuncia la opresión del cuerpo negro.

Punto de encuentro para salir juntas: En el Espacio Elena Arnedo a las 10h o en el espacio de igualdad Hermanas Mirabal a las 10:45h (C. de Juan Pantoja, 2, 28039 Madrid, Metro Alvarado línea 1 o cuatro caminos línea 6).

**Dirigido a Mujeres**

**Jueves 9 de febrero. De 11.00 a 12.30h.**

## 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**

**Nuevo Grupo de la Lista de Espera**

**Martes 7 y 21 de febrero. De 16:00 a 18:00**

## La brecha salarial de género

Con ocasión del Día Europeo de la igualdad salarial (22 de febrero) vamos a conocer de la mano de la economista feminista Mariu Ruiz Galvez, el universo que gira en torno a la brecha salarial de género. ¿Qué es la brecha salarial? ¿Cómo se mide? ¿Y sus causas? ¿El trabajo de cuidados tiene algo que ver? También veremos la relación con los denominados sectores feminizados y masculinizados así como las consecuencias de la brecha salarial entre otras cuestiones, con las condiciones de vida así como las prestaciones presentes y futuras.

**En colaboración con Mariu Ruiz Gálvez**  
**Dirigido a toda la población**  
**Miércoles 22 de febrero de 18h a 20h**

## CICLOS DE CINE

### Cine fórum: “La vida empieza hoy” de la directora Laura Mañá

Con motivo del día europeo de la Salud Sexual, os proponemos el visionado de la película “La vida empieza hoy”, de la directora: Laura Mañá.

Sinopsis: Un grupo de personas mayores asiste a un curso de sexo, en el que intentan hacerles ver que su cuerpo todavía está vivo. Olga, la profesora, para ayudarlos a hacer frente a los problemas derivados de la edad, les pondrá deberes: aprender a mirarse al espejo, dedicar 20 minutos al placer. “Sexo es vida- les dice- porque el sexo tiene que ver con las sensaciones, y no dejamos de sentir nunca”. (FILMAFFINITY). Película disponible en las bibliotecas municipales.

**Dirigido a toda la población**  
**Jueves 16 de febrero de 2023. De 18 a 20h**

## 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 febrero. En horario de apertura del centro.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Diversidad sexual y de género para la prevención de la LGTBIfobia

Taller de formación para profesionales de recursos comunitarios en el que abordaremos los siguientes contenidos:

- Qué es LGTBIQ+ (diferencias entre orientación sexual, identidad de género y expresión, conducta y comportamiento de género)
- Diferentes formas de diversidad sexual (no normatividad). Teoría de la interseccionalidad
- Sexo: diversidad corporal e intersexualidades.
- Identidad de género (diversidad en las identidades de género. Identidades trans)

Formación a cargo de Lola Martín Romero. Socióloga, sexóloga y formadora en temas de diversidad sexual y de género.

**Dirigido a profesionales y personas asociadas o voluntarias de recursos comunitarios.**

**Miércoles 22 de febrero. De 12:30 a 14:30h.**

## 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 febrero. En horario de apertura del centro.**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

## BIENESTAR FÍSICO:

### Reiki para tu bienestar y Autocontrol: Prácticas nivel II

El reiki es una herramienta 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. Tras realizar dos ediciones del primer nivel de Reiki, sacamos un taller de profundización (nivel II) para todas aquellas mujeres que hayan superado el nivel I. Un total de 6 sesiones de una hora y media de duración, para profundizar en 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.

6

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Martes 7 y 21 de febrero. De 18:30 a 20h**

### Taller: Cuidado del suelo pélvico

Bienvenidas a 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**

**Jueves 9, 16, 23 de febrero. De 10.30 a 12.00**

### 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 14 de febrero. Es el 2º martes de cada mes hasta junio de 2023. De 10 a 12h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

7

### Ahora me toca a mí: autocuidado feminista

En nuestro crecimiento y socialización, a las mujeres se nos ha educado para priorizar lo externo, a cuidar de los y las otras, e interiorizamos desde muy pronto, erróneamente, que cuidarnos a nosotras mismas, darnos tiempo y espacio para nuestras necesidades y deseos es algo negativo, algo egoísta en el peor sentido del término.

Estas creencias se arraigan a nuestra psique tanto en lo consciente como en lo inconsciente, en lo cognitivo y en lo emocional, dificultando el bienestar en lo cotidiano. Para desaprender y resignificar cuál es el sentido real de CUIDARNOS, de tratarnos bien a nosotras mismas, es necesario hacer un trabajo personal que se mueva en estos diferentes niveles.

Hacer conscientes estos mandatos de género, cuestionarlos y crear conjuntamente nuevas formas de comprometernos con nuestro propio cuidado, y disfrutar del proceso, es en lo que se basa esta propuesta grupal.

Formación a cargo de Julia Johansson Martínez. Psicóloga Sanitaria y Terapeuta Gestalt

**Dirigido a mujeres**

**Martes 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 10 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!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 8 y 22 de febrero. De 10 a 11 h. Presencial.**

### Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima

Este es un espacio de encuentro para mujeres que comenzó en octubre y continúa hasta junio, 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 9 y 23 de febrero. De 18:30 a 20h. Presencial.**

8

## **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. Una sesión al mes con duración de 3 horas.

**Viernes 24 de febrero. De 16:30 a 19:30h. Presencial**

## **EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:**

### **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. Nuevo Grupo.**

**Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 17:30 a 19h.**

### **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 3, 10, 17 y 24 de febrero. De 17,30 a 19h. Continúa todos los viernes hasta junio de 2023.**



## 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 6 y 20 de febrero. De 16 a 17:30h.**

9

## 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 6 y 20 de febrero. De 17:00 a 18:30h. Online - ZOOM**

## Club de Lectura La Sal: “A la sombra del árbol violeta” de Sahar Delijani

¿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.

Continuamos con 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 febrero hemos elegido “A la sombra del árbol violeta” de Sahar Delijani, un fascinante recorrido por las vidas de unos hombres y mujeres que, desde la pequeñez de lo cotidiano, revelan su dimensión más profundamente humana y universal.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 9 y 23 de febrero. De 17 a 19h.**

## Canto y voz para el empoderamiento de las mujeres

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 10 y 24 de febrero 17 a 19h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.**

10

## 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 10 y 24 de febrero 19 a 21h. Continúa quincenalmente hasta junio de 2023.**

## 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 20 de febrero. 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 22 de febrero. De 17 a 19h. Presencial.**

11

## 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.

En colaboración con Mercedes Félix Antón.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 7, 14, 21 y 28 de Febrero . De 17 a 19h**

### Proyecto Ciberativ@s: soy Disfrutón@

En febrero podemos disfrutar la última sesión de soy disfrutón@ que 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

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 6 de febrero. De 10.30 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 6 y 20 de febrero. De 17 a 18h.**

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, teniendo en total de 10 sesiones. Enero y febrero tienen dos sesiones cada mes y el resto de meses tres sesiones cada uno. Las temáticas serán las siguientes: Sesión Informativa, conceptos financieros, presupuesto familiar, suministros, endeudamiento, prestaciones públicas, empoderamiento, competencias digitales, género y finanzas y mejora de empleabilidad. Este mes de febrero tratará de presupuesto familias y suministros.

En colaboración con Nantik Lum

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 8 y 15 de febrero. De 11h a 13h**

## ¡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 20 de febrero. De 12:00 a 13:30h.**

## Habilidades de negociación con perspectiva de género

En una sociedad en la que el papel de la mujer ha estado tradicionalmente ligado a los cuidados, las habilidades de negociación son aún una asignatura pendiente para nosotras. Negociar un aumento de sueldo, vender un producto, crear un negocio, son algunos ejemplos de situaciones en las que dominar ciertas habilidades sociales, nos permitirán reducir la brecha de género y lograr un mundo justo para todas las personas. En este taller aprenderemos cuáles son nuestras principales dificultades y cómo enfrentarnos a ellas.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 23 de febrero. De 11 a 13h**

13

## Arraigos: formas de obtener permiso de residencia y trabajo en España

Si haces parte de la población inmigrante en España y has venido con la idea de vivir y trabajar, esta charla te ofrecerá todo lo que necesitas saber para que puedas obtener tu documentación y trabajar de forma legal.

Hablaremos de los requisitos legales para permanecer en España, el tiempo que necesitas, la documentación y las diferentes formas de arraigos que existen actualmente: los arraigos social, laboral, familiar y el arraigo para la formación.

¡Conociendo nuestros derechos lograremos nuestros sueños!

**Para toda la población.**

**Miércoles, 22 de febrero. De 18:00 a 19:30h.**

## Como ahorrar y entender la factura de la luz

En la actualidad existe un desconocimiento generalizado en cómo leer la factura de la luz y en qué hábitos de consumo energético son más adecuados. Un desconocimiento que genera, en muchas ocasiones, una falta de control del gasto de la luz, generando frustración y necesidad de saber más sobre nuestro consumo y gasto energético.

En la actualidad existe un desconocimiento generalizado en cómo leer la factura de la luz y en qué hábitos de consumo energético son más adecuados. Un desconocimiento que genera, en muchas ocasiones, una falta de control del gasto de la luz, generando frustración y necesidad de saber más sobre nuestro consumo y gasto energético.

Socaire imparte este taller donde nos proporcionarán información y conocimiento sobre este tema, desde una perspectiva amable y accesible, combinando un lenguaje sencillo con dinámicas participativas. Aprendizaje importante para la vida, ¡vente!

**Dirigida a toda la población**  
**Jueves 23 de febrero de 2023.**  
**De 16:30 a 18:00 horas. Presencial.**

## Gestión e integración emocional para el manejo de expectativas profesionales

14

Este taller, que se lleva realizando una vez al mes, se encuentra en su penúltima sesión, 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 27 de febrero de 10h a 13h**

## 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.

## Actividad comunitaria del Documental del Proyecto “Notas al Pie: una investigación sobre sexualidad y adolescencia”. Cineforum.

Queremos compartir contigo este documental y más si eres jóvena. Nos juntaremos para verlo y compartir experiencias, ideas, dudas y lo que surja.

Este documental hace preguntas sobre sexualidad que no se contestan de una misma manera, pero que parece que todas nos hacemos en algún momento. Buscamos estimular la conversación, como herramienta de prevención, como vía de aprendizaje y como proceso para cuestionar las formas del “bien-estar”. Y es ese interés de lo que está en el margen, también. Porque nos han dicho que hay una norma, pero en la intimidad todo parece discurrir en el margen. Hay que darle espacio a la letra pequeña.

Día Europeo de la Salud Sexual.

**En colaboración con el Proyecto de Notas al Pie.**  
**Miércoles 1 de febrero. De 18 a 19.30h.**

## Actividad comunitaria Maestranza. Amor en el centro.

El 14 de febrero se celebra San Valentín, el día del amor. Así que, qué mejor ocasión para abordar temas como: ¿Qué entendemos por amor?, ¿Cómo lo vivimos?, ¿el amor solo se da en pareja?, ¿es solo cosa de jóvenes?, ¿conocemos qué es el amor romántico? y otras muchas cuestiones que situarán el respeto, la autoestima y los cuidados en el centro.

**En colaboración con Centro de Día Maestranza. Grupo Cerrado.**  
**Martes 14 de febrero De 11:00 a 12:30h**

15

## Taller de comunicación con hombres: atrévete con tu masculinidad.

Taller de comunicación de la Escuela de Comunicación del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano dirigido a hombres para construir otras narrativas frente a la violencia sexual.

El objetivo es construir mensajes con humor y creatividad que interpelen a otros hombres. El taller consta de dos partes y se va a repetir en marzo. 1) Reflexionamos sobre la violencia sexual y la masculinidad: ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante las agresiones sexuales como hombres? ¿Cómo se normaliza y justifica la violencia sexual a través de los relatos culturales? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para contrarrestarlos? 2) Pasamos a la acción: Le damos la vuelta a narrativas dominantes y construimos nuestros propios mensajes a través del remezcla audiovisual (subtitulación y doblaje de películas, series y otros productos culturales).

**En colaboración con Servicios Sociales.**  
**Martes 14 de febrero. De 09:30 a 11.30. Lugar: Centro Polivalente Río Esmeralda, Calle Río Esmeralda 1.**