



## PROGRAMACIÓN MAYO 2023

«Los feminismos han interpelado las bases del sistema de salud poniendo en cuestión el modelo basado en la jerarquía del saber, el biologicismo y una concepción binaria y heteronormativa de los cuerpos»

Extracto del libro “Salud feminista. Soberanía de los cuerpos, poder y organización” Compilado y editado por Fundación Soberanía Sanitaria. Edita Tinta Limón (2019)

### 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.

## 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:

### Muestra de fotografía: Referentes Trans.

Durante los meses de mayo y junio vamos a contar con la Exposición "Referentes Trans". Esta muestra de fotografía trata de recopilar información sobre personas trans significativas por muy diversos motivos, con el fin de ampliar el imaginario colectivo y dar a conocer la existencia de referentes positivos para todes.

Personas que, por el simple hecho de existir, han desafiado las normas opresivas del cisheteropatriarcado. Es una muestra inacabada e incompleta en la cual seguro faltan muchas, muchísimas personas. De ahí, que la exposición originaria sea viva y esté abierta a nuevas incorporaciones.

Las fotografías suponen una selección de la Exposición ideada y llevada a cabo por la Asociación “Euphoria, familias Trans-Aliadas” que se dedican a generar herramientas y difundir referentes para poder superar los estereotipos y aceptar la identidad de sus hijes.

**En colaboración con Euphoria, Familias Trans-Aliadas.**

**Dirigido a toda la población**

**Del 8 de mayo al 30 de junio. En horario de apertura del centro.**

### **Presentación de la muestra de fotografía: Referentes Trans.**

Junto con la asociación Euphoria, Familias Trans-Aliadas, se va a llevar a cabo la presentación de la Exposición de fotografía “Referentes Trans” con el objetivo de conocer más a fondo tanto el recorrido de la propia asociación como el de la propia Exposición de Fotografías. La Exposición hace un recorrido inacabado sobre algunas personas referentes trans y nos adentra, de manera divulgativa, en la deconstrucción de formas de identidad heteronormativas que violentan y no respetan otras formas de identidad.

**En colaboración con Euphoria, Familias Trans-Aliadas.**

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 22 de mayo. De 18 a 20h**

3

### **EVENTOS ARTÍSTICOS:**

#### **Bellas damas sin piedad. Mujeres del surrealismo, por Lurdes Martínez**

El surrealismo fue un movimiento en las artes visuales y la literatura, floreciente en Europa entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial. Más allá de los referentes más conocidos, casi todos hombres, las mujeres tuvieron un importante papel y presencia.

Este libro presenta 16 retratos de mujeres surrealistas, de su entrega al arte y de su poderosa presencia en el movimiento. Su manera de estar en el mundo derroca estereotipos adquiridos sobre el papel de las mujeres en el surrealismo y, a un tiempo, custodia el seductor orgullo de su feminidad.

**Dirigido a toda la población**

**Sábado 6 de mayo. De 18:30 a 20h. Lugar: Bulevar Peña Gorbea (Puente de Vallecas).**

#### **Encuentros de autora. Mujeres en la novela negra: rompiendo estereotipos**

Las mujeres escritoras de novelas policíacas y negras han estado presentes casi desde los inicios del género, como prueba el éxito mundial de Agatha Christie. Sin embargo, este tipo de literatura se configuró como masculina desde su popularización en el siglo XIX.

Una masculinización que afecta tanto a la narración como al personaje principal. Pero es en el siglo XXI, cuando los nombres de escritoras policíacas llegan para quedarse en el panorama literario, y surgen nuevos personajes femeninos que cuestionaron esa construcción androcéntrica.



En este encuentro de autora, queremos inaugurar el ciclo sobre novela negra y policíaca que nos acompañará este trimestre, con el que queremos romper los estereotipos asignados a las mujeres en este género literario.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 25 de mayo. De 18:30 a 20h.**

## CICLOS DE CINE:

### **Sara. Un documental de Eva Cruells**

Este mes de mayo, con motivo del Día Madrileño del Pueblo Gitano (24 de mayo), realizaremos un cinefórum sobre el documental "Sara". Narra la historia de una joven gitana del barrio de la Mina de Barcelona, que decide centrar su trabajo de investigación para una asignatura del instituto en los orígenes de la persecución del pueblo gitano, y descubre la represión que sufrieron, especialmente durante el franquismo. Todo esto la hará tener conciencia de la necesidad de modificar las estructuras ancestrales que condenan a su comunidad. (Texto Filmaffinity)

**Dirigido a toda la población**

**Miércoles 17 de mayo. De 17:30 a 19h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### **Ciberactiv@s: soy sociable**

Continuamos con el tercer bloque formativo en el que aprenderemos interesantes habilidades para manejarse por internet: cómo defendernos de violencias on line, hacer amistades en la red, mantener videoconferencias... y muchas más capacidades que nos permitirán manejarnos cómodamente en el mundo de internet.

**En colaboración con el proyecto Ciberactiv@s**

**Dirigido a toda la población mayor de 65 años. Grupo cerrado**

**Lunes 8, 22 y 29 de mayo. De 10:30 a 13:30h. Continúa hasta el 5 de junio**

### **Ecosenda urbana por los barrios de Retiro**

Os proponemos un paseo para aprender a identificar los árboles y plantas más singulares y relevantes del distrito, para familiarizarnos con la riqueza y beneficios de la diversidad vegetal presente en el medio urbano y conocer las principales características y usos de las plantas escogidas.

También queremos crear un espacio de intercambio de ideas en cuanto a la ecología y la mejora del entorno urbano, que nos ayude a fortalecer nuestros vínculos vecinales.

**En colaboración con el Grupo de trabajo de Soledad no deseada**

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 16 de mayo. De 10 a 12h.**

## **Expresión teatral y narración oral**

Un taller para disfrutar y ser conscientes del acto de narrar en todo su potencial expresivo desde un lugar lúdico y placentero. Comenzaremos la sesión con una breve introducción del papel de la narración oral en las relaciones sociales a través de la historia. Facilitaremos las herramientas que se necesitan para abordar una narración desde lo teatral, trabajando relatos personales y cotidianos, para entender el proceso de comunicación básica que conforma todo el proceso.

Realizaremos ejercicios prácticos de relajación, expresión corporal, vocalización y proyección grupales. Y terminaremos la sesión eligiendo varias narraciones y haciendo una pequeña puesta en escena. Facilita: Sara Nieto. Actriz, directora y profesora de interpretación y expresión corporal.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 18 de mayo. De 18 a 20h.**

## **Coser y luchar. Pasado y futuro de la lucha sindical en el sector textil**

Las fábricas textiles desde su origen y a lo largo y ancho de este mundo, han sido escenarios de precariedad, luchas y conquistas de derechos. La plantilla, en gran mayor parte, de trabajadoras, tenían una mayor precariedad, menor valor social y más invisibilidad.

En esta charla debate, tendremos la posibilidad de escuchar y compartir dos experiencias de lucha sindical feminista. Por un lado, contaremos con la presencia de Pepa Gallego, que nos contará de primera mano las huelgas en Induyco (empresa textil de El Corte Inglés) en la época de la Transición (1977). Y por otro, contaremos con la presencia de trabajadoras sindicalistas de CGT en la empresa Zara (Sonia Ayuso Martín y María Soledad Aragunde Aragunde) que recientemente han mejorado sus condiciones de trabajo tras episodios de huelgas sindicales. Gracias a ellas, repasaremos desde la Transición hasta la actualidad las condiciones sociales y laborales de las trabajadoras del sector textil, así como sus conquistas de derechos, sus formas de autoorganización y apoyo mutuo.

**Para toda la población**

**Lunes 29 de mayo. De 18 a 20h**

## **Ciclo Mujer y deporte: reflexiones y espacios de conquista**

Por segundo año consecutivo, proponemos una nueva edición del Ciclo Mujer y Deporte ya que se sigue evidenciando que el deporte femenino es la historia de una lucha constante, que pretende igualarse en salario, visibilidad y nivel de importancia y 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 violencia machista y sus consecuencias, y por supuesto, sobre estereotipos de belleza y cómo nos afectan.

**Miércoles 24, jueves 25 y martes 30 de mayo. Horario de tarde.**

### **SESIÓN 1: Mujer y deporte: reflexiones y espacios de conquista**

Mesa redonda en primera persona: diferentes mujeres nos presentarán sus experiencias como deportistas.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 24 de mayo. De 18 a 19:30h.**

### **SESIÓN 2: Autodefensa feminista en el parque del Retiro**

Junto con otros grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad, se realizará una clase grupal de autodefensa en el parque del Retiro.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 25 de mayo. De 17:30 a 19:30h. Lugar: Parque de El Retiro**

### **SESIÓN 3: Mundialito feminista**

Jornada de deporte en calle con actividades físicas y deportivas por y para las mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 30 de mayo. De 17:30 a 19:30h. Lugar de encuentro: E.I. Elena Arnedo Soriano**

6

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

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### Autodefensa Feminista

¿Conoces la autodefensa feminista? La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, conocer el cuerpo, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras.

Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física o la violencia, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

**Dirigido a Mujeres**

**Jueves 4 de mayo. 18 a 19:30h. Quincenal hasta junio.**

### Autodefensa feminista en el Parque de El Retiro. Encuentro Interespacial por la salud de las mujeres.

Ahora que llega el buen tiempo y con motivo del día internacional de la salud de las mujeres, queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y todas las mujeres que quieran participar, para encontrarnos en el Retiro, poder compartir sinergias y realizar una clase grupal de autodefensa feminista.

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras.

Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 25 de mayo. De 17:30 a 19:30h. Lugar: Parque del Retiro.**

### El barrio y la calle también son nuestras

Seguimos trabajando sobre el acoso callejero tema que nos inquieta a las mujeres y familias.

Para este mes de mayo vamos a localizar lugares y espacios de nuestro barrio que nos parecen inseguros y que experimentamos con miedo o evitamos. A través de un mapeo, paseos y realización de fotos conseguiremos construir un vídeo para redes y recursos del barrio. Todo ello con lo ya trabajado, sensibilización y visibilización de la violencia machista recibidas en nuestras vidas.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 31 de mayo. De 18 a 19h. Mensual hasta junio.**

7



## 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 mayo. 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:

### Soltando las tensiones a través del yoga y la relajación

En este taller haremos estiramientos adaptados a cada persona, haciendo hincapié en la respiración. Observaremos cómo a través de la respiración podemos cambiar la ansiedad por serenidad. Además, crearemos una rutina llamada "espalda feliz" para tener la espalda lo más saludable posible. Cada sesión la cerraremos con una relajación guiada a través de la visualización.

Facilita: Isabel Velasco. Psicóloga y promotora de igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 8, 22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio. De 12:30 a 13:30h.**

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

## **Senda por el Parque de El Retiro.**

Con motivo del día internacional de acción por la Salud de las Mujeres os proponemos esta actividad. El uso de las plantas, principalmente de forma medicinal, ha sido tradicionalmente un conocimiento que ha pasado de generación en generación a través de las mujeres, que usaban estos saberes para cuidar de la comunidad.

Realizaremos una senda por el parque del Retiro buscando recuperar algunos de estos conocimientos que se están perdiendo, reconociendo plantas medicinales que encontramos en el jardín y compartiendo sus usos tradicionales.

**Actividad en colaboración con el Aula Medioambiental de la Cabaña de Retiro.**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 29 de mayo. De 11 a 13h. Punto de encuentro en la puerta del Aula Medioambiental de El Retiro**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

9

### **Grupo terapéutico para mujeres jóvenes**

Grupo terapéutico dirigido a mujeres jóvenes, con historias complejas en su infancia / adolescencia, que se encuentran con reducida red de apoyo, tanto a nivel social como familiar y que presentan un cuadro sintomatológico ansioso-depresivo.

**Dirigido a mujeres atendidas en atención individual psicológica. Grupo cerrado.**

**Miércoles 3, 17 y 31 de mayo. De 16 a 18h. Continúa hasta junio.**

### **Tomando las riendas de tu vida: maneja los pensamientos negativos**

En este taller emplearemos herramientas para la gestión del pensamiento, a partir de la detección y análisis de los pensamientos negativos, para sustituirlos por pensamientos alternativos, más realistas y empoderantes.

Aprenderemos a realizar registros de tres columnas para observar la relación existente entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago. Puedes venir a sesiones sueltas.

Facilita: Isabel Velasco. Psicóloga y promotora de igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 5, 19 y 26 de mayo, 2 y 9 de junio. De 12:30 a 13:30h.**



## Cuidado del suelo pélvico

Finalizamos este taller en el cual 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 4 de mayo. De 10:30 a 12h.**

## Autocuidado: Conecta con tu sabia interior

En este taller de 4 sesiones que finaliza este mes, 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. Grupo cerrado**

**Viernes 5 de mayo. De 16:30 a 19:30h.**

## 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. Continuamos con las sesiones prácticas de la 1ª edición del nivel II del taller iniciado este año.

Impartido por Remedios Abad, maestra de Reiki y practicante de yoga y meditación.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Martes 9 y 23 de mayo. De 18:30 a 20h**

## 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! Pregunta por disponibilidad.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 10 y 31 de mayo. De 10 a 11h**



## Espacios de calma

En este taller tendremos la oportunidad de conocer nuestras emociones sin juzgarlas, acogiéndolas con cariño y respeto, conectando con esa parte de nosotras deseosa de construir “Espacios de Calma”. Nos daremos permiso para escuchar un cuento en un estado de calma y presencia, abiertas a explorarnos. Afinaremos la escucha para reconocer lo que el eco del relato nos dice de nosotras mismas.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 17 de mayo. De 11 a 13h.**

## 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.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Jueves 18 de mayo. De 18:30 a 20h.**

## Grupo terapéutico para madres

Grupo terapéutico dirigido a madres, con hijos/as mayores con diversas problemáticas, que se encuentran en situación de falta de apoyos familiares e institucionales y que presentan un cuadro sintomatológico ansioso-depresivo y sentimiento de culpa. Desde marzo hasta junio incluido.

**Dirigido a mujeres atendidas en atención individual psicológica. Grupo cerrado.**

**Martes 23 de mayo. De 12:30 a 14h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Remezcla audiovisual

Taller de creatividad y humor donde desactivamos el machismo a través del vídeo. Usando las técnicas del doblaje y la subtitulación creamos piezas cortas de vídeo.

Juntas pensaremos las ideas fuerza y escribiremos el guión, para después grabarlo y editarlo. No hacen falta conocimientos previos de edición de video. Puedes instalar en tu móvil la app VN si quieres cacharrear un poco.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 9 de mayo. De 17 a 18:30h.**



## Ganchillo con amor

Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas, al mismo tiempo que ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promuevan la igualdad y sensibilicen contra la violencia machista. Nos juntamos semanalmente... ¡te animamos a sumarte a nuestro grupo!

Este mes nos ponemos con banderas de ganchillo con motivo del próximo Día Internacional del Orgullo LGTBI.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 8, 22 y 29 de mayo. De 16 a 17:30h.**

## Club de Lectura La Sal: “Sirvientas asesinas” de Marisol Donis

¿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 mes leeremos trece historias reales que conmocionaron a la sociedad española. Su autora, Marisol Donis, criminóloga y escritora, nos descubre a trece empleadas domésticas que fueron noticia por la truculencia de sus crímenes en la España decimonónica. Pero también nos cuenta la arbitrariedad de la justicia del XIX y la crueldad con la que se trató, en algunos casos, a estas mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 11 y 25 de mayo. De 17 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de mayo. De 17:30 a 19h. Continúa todos los viernes hasta junio.**

## Canto y voz para el empoderamiento de las mujeres

En nuestro 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.

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

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Viernes 5 y 19 de mayo. De 17 a 19h. Quincenalmente hasta junio.**

## **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.

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.

Facilita: Raquel Margoz. Profesora de batukada y musicoterapia.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de mayo. De 19 a 20:30h. Semanalmente hasta junio.**

13

## **Lengua de signos**

En esta sesión mensual del taller de Lengua de Signos, con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres (28 de mayo) trabajaremos poniendo atención al aprendizaje de vocabulario en torno a qué nos sugiere la salud de las mujeres. Qué interesante conocer diferentes formas de comunicarnos, seguimos aprendiendo para que las minorías se sientan reconocidas. ¡Recuerda inscribirte!

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 22 de mayo. De 10 a 12h.**

## **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.**

**Lunes 8 y 22 de mayo. De 17 a 18:30h.**

## Visita al Museo Reina Sofía.

Tan cerca y a veces tan lejos... La primera pregunta que lanzan los visitantes cuando llegan al museo suele ser "¿Por dónde empiezo?". Para darles respuesta e intentar orientar su primera incursión en la Colección surge esta microvisita en la que el equipo de Mediación ofrece claves de recorridos y pistas para que el visitante pueda planificar una visita autónoma. Enunciada así, como interrogación, es también una invitación a perderse. [Texto web Reina Sofía]

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 17 de mayo. De 12 a 14h.**

## Visita guiada al Museo del Traje

Para el mes de mayo visitaremos el Museo del Traje desde la perspectiva de género. A lo largo de la visita, reflexionaremos sobre la influencia de la vestimenta en la mujer a la hora de reproducir o expresar desigualdades de género, pero también para ponerse al servicio de su empoderamiento. La visita será guiada por la experta Ana Guerrero: guía oficial del Museo, experta en tejidos e indumentaria femenina. Pondrá especial acento en explicar los pormenores de la indumentaria femenina y su utilización en las distintas sociedades.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 24 de mayo. De 10 a 13h.**

## 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.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Miércoles 31 de mayo. De 17 a 19h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### Consultorio digital

Desde el grupo de Mujeres Empoderadas, varias mujeres cogen fuerzas y se atreven a llevar un taller para aprender a usar el móvil, ino dudes en inscribirte, será un acierto!

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

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 8 y 22 de mayo. De 16 a 17h.**



## 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 9, 16, 23 y 30 de mayo. De 17 a 19h**

## ¡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 8 y 22 de mayo. De 12 a 13:30h. Quincenal hasta junio.**

15

## Mi primera página web

Un taller para que lleves a cabo tu primera experiencia en programación web en un espacio entre mujeres con inquietudes similares a la tuya.

Si eres una chica y quieres...

- Tener una primera experiencia de creación de un proyecto tuyo único
- Explorar(te) y descubrir qué parte de ti quieres mostrar al público
- Crear tu primera página web en un entorno feminista y cuidadoso

¡Estás en un espacio diseñado especialmente para ti!

**En colaboración con las cooperativas Dabne e Ingenias.**

**Dirigido a mujeres de entre 20 y 35 años.**

**Sábado 27 de mayo. De 11 a 14h y de 15:30 a 18:30h**



## 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.

**En colaboración con Nantik Lum**

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 3, 17 y 31 de mayo. De 11 a 13h**

## Activación para el empleo: entrenando mis competencias

Este taller plantea diferentes técnicas y herramientas tanto para conocernos a nosotras mismas y aprender a definir nuestras capacidades, habilidades y objetivo profesional, como para conocer el mercado laboral en el que estamos inmersas y ser competentes y activas en nuestra búsqueda de empleo. ¿Cuáles son las habilidades que demanda el mercado laboral? ¿Cómo puedo formarme y establecer redes que me impulsen a mejorar mi empleabilidad? ¿Qué métodos y herramientas conozco para encontrar y mantener un puesto de trabajo?

En este espacio trabajaremos de forma personalizada y accesible, las diferentes posibilidades que existen.

**En colaboración con la Fundación Mujeres**

**Dirigido a mujeres**

**Martes 9, 16, 23, 30 de mayo. De 16 a 19h. Finaliza el 6 de junio.**

## Machismo en el ámbito laboral y privado

A través de las propuestas de este taller, trataremos de tomar conciencia de los pequeños gestos sexistas o machistas que ayudan a perpetuar los roles de género y la violencia suavizada contra las mujeres.

Trabajaremos a través de propuestas prácticas y dinámicas de grupo, también audiovisuales, que nos ayuden a sintonizar con el contenido del taller. Además, conoceremos los machismos en el ámbito laboral específico y el reto que supone alcanzar nuestras metas profesionales como mujeres.

**En colaboración con Inés Valladares Moldes, promotora de igualdad.**

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 25 de mayo. De 11 a 13:30h**



## Liderazgo e integración emocional para el desarrollo profesional

En la actualidad, el liderazgo es una de las competencias básicas y esenciales, más demandadas tanto en el mercado laboral como en cualquier ámbito de la vida. Ser un/a buen/a líder va mucho más allá de organizar y dar instrucciones a terceros. Habilidades como el compromiso, una comunicación eficiente y una buena gestión emocional, forman parte del éxito de cualquier proyecto vital que pretendamos liderar.

En este taller identificarás todo aquello que en estos momentos impulsa o por el contrario está frenando tu liderazgo, y descubrirás nuevas competencias que te permitirán desarrollar la mejor versión la líder que llevas dentro.

**En colaboración con Noemí Gil Sanz, Terapeuta y Profesora de Integración emocional, experta en comunicación no verbal, verbal e inteligencia emocional, coach personal y de equipos.**

**Dirigido a Mujeres.**

**Lunes 29 de mayo. De 10 a 13h. Continúa hasta julio**

## 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.

17

### Encuentro de Clubs de Lectura de Vallecas

Con motivo de la 7ª Feria del Libro de Vallecas, participamos en el Encuentro de Clubs de Lectura que se organizará la primera semana, para crear un espacio de encuentro y difusión de Clubs de Lectura existentes en Puente de Vallecas. Compartiremos la experiencia de trabajo y nuestra afición por la lectura.

**Dirigido a población general**

**En colaboración con la Feria del Libro de Puente de Vallecas**

**Martes 9 de mayo. De 18:30 a 20h.**

### Abordar la violencia de género y sus efectos

Por el 28 de mayo, día internacional de acción por la Salud de las Mujeres, vamos a trabajar sobre violencia de género mediante vídeos y juegos. Además, se impartirán técnicas para la gestión de la ansiedad, sintomatología común en mujeres.

**Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia 0**

**En colaboración con Educación de Calle de Servicios Sociales de Puente de Vallecas.**

**Dirigido a grupo de jóvenes de Puente de Vallecas. Grupo cerrado.**

**Miércoles 10 de mayo. De 18 a 19:30h**



## Formación en igualdad y violencia de género IES Isabel La Católica

Charlas de sensibilización para el alumnado de 4º de la ESO en materia de promoción de la igualdad y prevención de la violencia de género. Trabajaremos las causas estructurales que están detrás de la violencia machista, así como sus principales manifestaciones en jóvenes, para después compartir con el grupo pistas para su abordaje y la promoción de igualdad.

**Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Violencia 0**  
**Dirigido a grupo de jóvenes del IES Isabel La Católica. Grupo cerrado.**  
**Jueves 18 de mayo. Horario de mañana**

### Violencia de género

Actividad formativa para mujeres del Centro de Servicios Sociales de San Diego, donde reflexionaremos sobre qué es la violencia de género, analizaremos las definiciones existentes, los tipos de violencia de género, así como el impacto sobre las mujeres y pensaremos en estrategias para afrontar la violencia y malestares de género.

**En colaboración con Servicios Sociales de San Diego.**  
**Dirigido a mujeres derivadas del CSS de San Diego (Puente de Vallecas). Grupo cerrado**  
**Miércoles 24 de mayo. De 10 a 12h.**