



PROGRAMACIÓN JULIO 2023

«La vida es una batalla dura de todos modos. Si reímos y cantamos un poco mientras peleamos la buena batalla de la libertad, todo será más fácil. No permitiré que la luz de mi vida sea determinada por la oscuridad que me rodea.

Sojourner Truth (1797-1883). Fue una abolicionista y activista por los derechos de la mujer. Truth nació bajo la esclavitud, pero escapó con su hija en 1826. Después de recurrir a los tribunales para recuperar a su hijo, se convirtió en la primera mujer negra en ganar un juicio contra un hombre blanco. Cambió su nombre a Sojourner Truth en 1843.

1

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

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

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

Espacio accesible para personas con 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.

ACTIVIDADES GRUPALES

2

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:

Muestra de fotografía: Referentes Trans.

Esta muestra de fotografía recopila 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.

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 su descendencia.

En colaboración con Euforia, Familias Trans-Aliadas.

Dirigido a toda la población

Del 1 al 30 de julio. En horario de apertura del centro.

EVENTOS ARTÍSTICOS:

Encuentro de autora: Claudia Piñeiro

Claudia Piñeiro (Buenos Aires, 1960) es escritora, dramaturga, guionista de TV y colaboradora de distintos medios gráficos. Ha publicado numerosas novelas, cuentos y obras de teatro. Por su obra literaria, teatral y periodística, ha obtenido diversos premios nacionales e internacionales. En este encuentro de autora, contaremos con la presencia de Claudia Piñeiro con la que charlaremos sobre literatura, novela negra y feminismos mientras repasamos las claves de su producción literaria.

Dirigido a toda la población

Martes 4 de julio. De 18:30 a 20h. Lugar: Centro Cultural Paco Rabal

Concierto feminista: Alicia Ramos

Queremos empezar el verano con un concierto para todos los públicos. Alicia Ramos es una cantautora canaria que combina el activismo trans con su vocación musical. Sus canciones llevan un marcado estilo ‘country’ y ‘rock’ y sus letras, llenas de humor, un potente contenido reivindicativo y social.

Dirigido a toda la población

Viernes 7 de julio. De 20 a 21h. Lugar: Parque Martin Luther King

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Mañana de juegos: encuentro intergeneracional

¿Te gustan los juegos? ¿Quieres pasar una mañana poniendo en marcha tu imaginación y creatividad en equipo?

Desde el grupo de trabajo de Soledad no Deseada, os proponemos una Yincana dirigida a todas las edades (jóvenes y mayores) en la que rescatar juegos de todo tipo: videojuegos (just dance), creación de píldoras para tik tok, juegos tradicionales como la comba...

Si te apetece pasar una mañana divertida y olvidarte del calor, vente a jugar con nosotras.

En colaboración con el grupo de trabajo de Soledad no Deseada Retiro Salamanca

Dirigido a población general

Martes 4 de julio. De 10:45 a 13h. Lugar: Biblioteca Elena Fortún

Técnicas de respiración, autocuidado y gestión emocional

Actualmente, las actividades diarias nos exigen mucho, pero, ¿qué pasa cuando sentimos que tales situaciones escapan a nuestro control? Podemos experimentar sensaciones tan conocidas como el estrés, ansiedad, emociones o pensamientos negativos y padecimientos físicos en forma de migrañas, problemas digestivos o hipertensión, entre muchos.

Ante tales acontecimientos pueden sernos de gran ayuda las técnicas de respiración y gestión emocional que nos permitan recuperar cierto equilibrio y bienestar. En este taller proponemos trabajar técnicas de relajación y autocuidado como una experiencia que puede resultar aliviadora frente a las crisis y situaciones complejas que no pasan por alto el componente de género.

En colaboración con el proyecto Re-Ciclando Arganzuela y los El Elena Arnedo Soriano y Juana Doña
Dirigido a toda la población.

Viernes 7 de julio. De 17:30 a 19h

Ciclando Madrid Río - Parque Lineal del Manzanares

Rodaremos desde Legazpi, por el Madrid Río, hasta el Parque Lineal del Manzanares. Conocemos la parte final del Madrid Río y su conexión con el anillo ciclista en un circuito de ida y vuelta. Antiguo vertedero, el parque ahora es un espacio natural vertebrado por el río Manzanares desde su cruce con la M 30 hasta su desembocadura en el río Jarama. Aunque urbanizado en una mínima parte al norte (parque de Ricardo Bofill) es hoy en día un depósito arqueológico y natural de la Comunidad de Madrid. Rodamos por la ciclovía que acompaña a la ribera del río hasta el final del parque, donde comienza el Camino de Uclés.

Si no tienes bici, ponemos a disposición bicicletas convencionales en colaboración con MOBEO. También se puede acudir con bicicleta propia.

En colaboración con el proyecto Re-Ciclando Arganzuela y los El Elena Arnedo Soriano y Juana Doña
Dirigido a toda la población.

Viernes 14 de julio. De 18 a 20h. Lugar: Sede MOBEO Matadero

ACTIVIDADES EN FAMILIA:

Cuentacuentos: Para siempre

“Para siempre” narra las reflexiones de una niña sobre las cosas que va perdiendo “para siempre”, de las reacciones de las personas mayores de su entorno y de cómo las afronta ella.

Si te apetece escuchar este cuento, te invitamos a este cuentacuentos en el que además compartiremos recursos para sensibilizar a los y las menores, de las diferentes pérdidas que se pueden encontrar y validar los sentimientos que surgen, para que las familias sepamos cómo responder a preguntas difíciles y en el que hablaremos de la importancia de los recuerdos.

Una actividad para todas las edades.

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado

Dirigido a población general

Jueves 6 de julio. De 18 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 julio. En horario de apertura del centro.

5

Inauguración y visita guiada: Reinas, Diosas y Ancestras

Durante los meses de julio y agosto, acogeremos 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. Vente a la inauguración y visita guiada, donde realizaremos un pequeño taller para conocer en profundidad la obra.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 19 de julio. De 17.30 a 19h.

CICLOS DE CINE:

Mujeres Afrolatinoamericanas, Afrocaribeñas y de la Diáspora

Con motivo del Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente os proponemos cine biográfico de historias de mujeres afrodescendientes que luchan por la dignidad y derechos de las mujeres negras. Queremos compartir un buen rato fresquito y luego charlar sobre el tema elegido. Os presentamos las dos películas del mes de julio:

Todas las películas están disponibles en las Bibliotecas Municipales.



PELÍCULA 1: Criadas y señoras. Dirigida por Tate Taylor (adaptación cinematográfica de la novela "The Help" de Kathryn Stockett). Sinopsis: Mississippi, años 60. Skeeter es una joven sureña que regresa de la universidad decidida a convertirse en escritora. Su llegada altera la vida de la ciudad e incluso la de sus amigos porque se ha propuesto entrevistar a las mujeres negras que se han pasado la vida al servicio de las grandes familias sufriendo todas las formas de discriminación racial.

Dirigido a toda la población

Jueves 20 de julio. De 17 a 19:30h.

PELÍCULA 2: El color púrpura. Dirigida por Steven Spielberg (adaptación cinematográfica de la novela "The Color Purple" de Alice Walker). Sinopsis: Ambientada en el sur rural de Georgia en la década de 1940, Celie (Whoopi Goldberg) experimenta una evolución personal mientras tiene que lidiar con un marido tiránico, el racismo y la pérdida de sus hijos. Con la ayuda de otras mujeres negras, se convierte en una persona más fuerte.

Dirigido a toda la población

Jueves 27 de julio. De 17 a 20h

CONVOCATORIAS:

Recogida de publicidad sexista

6

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 junio. 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:

La Liga de la Leche: reuniones informativas

Reuniones mensuales para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.). 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 11 de julio. De 10 a 12h.

7

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Jugueterías para mujeres

El grupo de Ganchillo con Amor, hace sus propias peticiones y nos demanda una visita a nuevos mundos. Lugares que les permitan aprender y enriquecerse sobre su sexualidad actual, lugares que les cuestionen y les hagan reflexionar hasta dónde nos mostramos como mujeres activas sexualmente, cómo quieren que nos mostremos o encontrar cómo quiero yo vivir mi propia sexualidad.

Una excursión donde mujeres expertas nos contarán las diferentes posibilidades de poder tener una vida sexual elegida, plena y satisfactoria. Sin márgenes y ataduras establecidas por un sistema que discrimina la sexualidad de las mujeres mayores.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado

Lunes 3 de julio. De 16 a 18h.



Mejora tu autoimagen

Cuidar y mimar tu autoimagen forma parte del respeto y del cuidado que te tienes a ti misma. Muchas veces vemos en publicidad, televisión y redes sociales cuerpos poco reales, por ello pueden surgir algunas inseguridades que nos limitan y nos hacen renunciar a planes que nos apetece.

A lo largo de este taller vamos a proporcionarte herramientas que te ayuden a mejorar la imagen que tiene es de ti misma y poderte liberar de estereotipos, modas o prejuicios que cuestionan si nuestro cuerpo cumple unos requisitos determinados

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10 y 17 julio. De 13 a 1h.

¡Nos vamos a la piscina de Lago!

¡Este verano nos mojamos por la memoria de las mujeres! Una mañana en remojo para compartir y jugar a “Herstóricas pioneras”. Trabajaremos la memoria de las mujeres, conoceremos referentes de la historia invisibilizadas por el patriarcado y disfrutaremos de un día en la piscina.

Pasaremos un rato amigable, que no se te olvide el agua y algo de picar. Puedes venir un día o los dos días programados.

Dirigido a mujeres

1º SALIDA: lunes 10 de julio. De 10 a 14h. Lugar: Piscina Casa Campo-La Elipa

2º SALIDA: miércoles 26 de julio. De 10 a 14h. Lugar: Piscina Casa Campo-La Elipa

8

Descubriendo la Sierra de Madrid. Ruta por las Presillas de Rascafría

Este verano, queremos repetir la escapada a la Sierra de Madrid. Vente con nosotras a descubrir las Presillas de Rascafría, donde compartiremos un día de convivencia con otras mujeres, naturaleza, rutas, comida y un baño en las piscinas naturales.

¡Vente a disfrutar del entorno, desconectar del ritmo de la ciudad y conectar con una misma, a la vez que compartimos el día de verano con más mujeres!

Dirigido a mujeres

Miércoles 12 de julio. De 10 a 19h.

Herramientas para la gestión de la ansiedad

La ciudad de Madrid y sus múltiples estreses, además del hecho de ser mujeres y recibir discriminación por el mero hecho de serlo, hace que llevemos una mochila que, en ocasiones, se manifiesta de formas diferentes. Una de ellas es la ansiedad.

Por todo esto, os proponemos dos días en los que trabajar con herramientas concretas para poder aminorar su impacto.

Dirigido a mujeres.

Lunes 14 y 24 de julio. De 10 a 11:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Club de Lectura La Sal: “El tiempo de las moscas” de Claudia Piñeiro

¿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.

Finalizamos la temática “Mujeres y novela negra” con la lectura de una de las autoras más relevantes en la actualidad, la argentina Claudia Piñeiro.

“El tiempo de las moscas” se inicia cuando Inés sale de la cárcel, después de quince años presa por haber asesinado a Charo, la amante de su ex marido. Cuando parece que por fin se está adaptando a su nueva vida y a los cambios sociales que se ha perdido, una de las clientas de su nuevo trabajo, le propone un intercambio muy inquietante que puede cambiarle la vida.

Dirigido a mujeres.

Jueves 6 de julio. De 17 a 19h

Viaje al centro de una misma

9

La rutina nos arrastra, las situaciones nos azotan, vadeamos como podemos los escollos de la vida... y no encontramos el momento para hacer un alto. Este taller es un canto de celebración a nosotras mismas: a nuestros logros, a nuestras pérdidas, a la alegría de estar vivas..., y también al dolor.

La poesía será la brújula que nos guíe en este viaje interior de (re)encuentro con una misma. Crearemos entre todas un espacio seguro para compartiros a través de la lectura de poemas. Utilizaremos técnicas de relajación que ayuden a conectarnos y propondremos ejercicios de escritura que honren nuestra experiencia. Buscaremos nuestro anclaje para seguir navegando la vida.

Leeremos poemas y relatos de Ana Blandiana, Gloria Fuertes, Natalia Ginzburg y Emily Dickinson, entre otras. Serán nuestro punto de partida para indagar en las propias vivencias y trasladarlas al papel. Crearemos nuestras metáforas e imágenes, aquellas que nombran nuestra experiencia particular. Para ello bucearemos en el inconsciente a través de la escritura automática. Jugaremos con figuras poéticas como el caligrama o la greguería. Quitaremos esa pátina de solemnidad con que suele revestirse a la poesía.

Cantaremos a nuestra niña interior escribiendo una nana. Revisitaremos espacios habitados en la infancia y primera juventud y dibujaremos un mapa vital, siguiendo la estela de Leonora Carrington.

¡No importa tu experiencia literaria o escritora!

Facilita: Esther López Fernández. Actriz y dramaturga

Dirigido a mujeres.

Martes 11, miércoles 12, martes 18 y miércoles 19 de julio. De 18:30 a 20h.

Jabones de glicerina y plantas aromáticas

¿Alguna vez has preparado tus propios jabones? Este mes de julio, proponemos un taller de jabones y plantas aromáticas para incorporar la mirada ecofeminista a nuestra vida cotidiana.

Vente a aprender a preparar tus jabones de glicerina a base de elementos naturales como plantas aromáticas y medicinales. Elaboraremos jabones con distintas formas, colores y olores.

En colaboración con las Unidades Distritales de Colaboración. UDC Retiro,

Dirigido a mujeres.

Miércoles 12 de julio. De 10 a 12:30h.

Alice Austen. Deshacer el género.

Para el mes de julio os proponemos una visita guiada que organiza el Museo del Romanticismo en colaboración con PhotoEspaña para recorrer dicha muestra y conocer a una de las primeras y más prolíficas fotógrafas de Estados Unidos.

Alice Austen fue una artista con una fuerte sensibilidad estética y una rebeldía que rompió con las limitaciones de la sociedad victoriana. Sus imágenes nos mostrarán la conquista del espacio público, así como la libertad afectiva y vital que reivindicaron ella y las mujeres de su entorno: la gimnasta Daisy Elliott, la ciclista Maria E. Ward o la bailarina y profesora Gertrude Tate, pareja de la fotógrafa durante más de cincuenta años.

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de julio. De 11 a 13h. Lugar de encuentro: Museo Nacional del Romanticismo

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

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 17 de julio. De 10 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.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Empleabilidad con perspectiva de género

¿Qué es el mandato de género y cómo influye en nuestra empleabilidad? Reflexionaremos sobre qué importancia tiene nuestra forma de socializarnos como en el acceso al mercado laboral.

A través de este taller, dirigido a usuarios y usuarias de Hogar sí, crearemos un espacio de reflexión en el que pondremos en marcha recursos y habilidades sociales que nos faciliten el acceso al mercado laboral y el mantenimiento del puesto de trabajo.

En colaboración con Hogar sí

Dirigido a personas usuarias de Hogar sí

Miércoles 5 de julio. De 11 a 13h.