



## PROGRAMACIÓN JUNIO 2022

«Hoy, juntas, repitamos como nuestro eslogan  
que todo rastro de violencia debe desaparecer de esta tierra,  
entonces el sol será de color miel y la música será buena para escuchar.»

Monique Wittig (Francia 1935 - Estados Unidos 2003) escritora y teórica feminista francesa, que hizo aportes fundamentales al lesbianismo. Su obra se caracteriza por una investigación estilística y semántica sobre la superación de los roles de género socialmente impuestos

1

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

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

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

Espacio accesible para personas con discapacidad.

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

**Teléfono:** 91 480 25 08

**Correo electrónico:** [elenaarnedo3@madrid.es](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:

### “Mujeres Árbol”

Este mes de junio, contamos con la exposición Mujeres Árbol, un trabajo que surge de un proceso creativo en reconocimiento de las víctimas y supervivientes de la violencia de género, cuyo objetivo es concienciar, sensibilizar y conseguir que otras mujeres puedan sentirse identificadas. Se trata de una muestra colaborativa que contiene diferentes materiales (cartas, dibujos, bocetos, escritos, fotografías, vídeos, etc.) como homenaje a las mujeres que han sufrido la violencia machista y como estrategia para promover el derecho a la reparación de las supervivientes.

Se organizan visitas guiadas para centros educativos y recursos comunitarios. Ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a toda la población

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

Espacio de  
Igualdad  
ELENA ARNEDO  
SORIANO

Calle Arregui y Aruej, 31  
Distrito de Retiro

91 480 25 08  
[elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



### **Inauguración de la exposición “Mujeres Árbol”**

Queremos compartir con toda la población el proceso creativo y colaborativo que está detrás de esta exposición. Contaremos con las autoras.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 2 de junio. De 18:30 a 20h.**

### **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:**

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

Abrimos una nueva edición del taller de collage para los meses de mayo y junio. A través de la exploración participativa y creativa que nos ofrece la técnica de collage, crearemos carteles de todas las mujeres que dan nombre a la Red Municipal de Espacios de Igualdad.

Nuestro objetivo es visibilizar las aportaciones de estas mujeres promotoras de igualdad y crear una exposición que pueda rotar entre los diferentes centros y recursos municipales de Madrid.

Dinamiza: María Llardent. Artista especializada en collage. En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Sábados 4, 11 y 25 de junio. De 10:30 a 13:30h.**

3

#### **“Ganchillo con género por el mes del Orgullo”**

¿Quieres aprender a tejer y no sabes cómo empezar? ¿Te gustaría perfeccionar tus habilidades para tejer? Para este curso ofrecemos dos días diferentes de ganchillo con dos formadoras diferentes. En este taller te explicamos paso a paso diferentes puntos y técnicas básicas para que aprendas a tejer desde cero o mejorar tus conocimientos.

Con motivo del Día Internacional del Orgullo LGBTI (28 de junio), este mes realizaremos llaveros por la diversidad.

**Dirigido a toda la población**

**Lunes 6 de junio. De 16:30 a 18:30h.**

#### **“Grupo de ejercicios al aire”**

¿Te apetece realizar una actividad física al aire libre? A lo largo de este verano, vamos a quedar un día por semana para realizar ejercicios y estiramientos al aire libre de manera grupal, que nos permita además conocer a otras personas del barrio.

El equipo de las Unidades Distritales de Colaboración -UDC- dinamiza esta actividad de encuentro que busca fomentar hábitos de vida saludables, conocer a otras personas del barrio, promocionar el ejercicio al aire libre y conocer otros recursos de salud comunitaria del distrito. ¡Vente!

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 9, 16, 23 y 30 de junio. De 10 a 11h.**

### **“Cómo 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.

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!

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 30 de junio. De 17 a 19h.**

4

### **PRESENTACIONES DE LIBROS:**

#### **“Encuentros de Autora: Literatura árabe escrita por mujeres”**

Las escritoras árabes, son numerosas, pero poco conocidas en otras culturas y poco visibilizadas en editoriales y entornos literarios. Egipcias, iraquíes, argelinas, palestinas...todas ellas escriben sobre temas que las preocupan sin tabúes: el matrimonio, el exilio y el desarraigo y, por supuesto, las estructuras patriarcales presentes en la sociedad y la falta de igualdad que marca la vida de las mujeres

¿Quieres saber quiénes son? En este Encuentro de Autora, Carmen Ruiz Bravo-Villasante, arabista y traductora, nos adentrará en el universo de escritoras árabes.

En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 9 de junio. De 18:30 a 20h.**

## VISITAS Y PASEOS:

### “Visita al Museo Geominero”

El Museo Geominero de Madrid es uno de los museos más desconocidos de Madrid, pese a su singularidad y suntuosidad. Alberga colecciones de minerales, rocas y fósiles de España y sus antiguas colonias, así como ejemplares de yacimientos significativos de otros lugares del mundo.

Por estos motivos, el grupo de Reiki visitamos este mes su patrimonio, con el objetivo de poder seguir profundizando en el conocimiento de las propiedades de los minerales. La entrada es gratuita.

**Dirigido a mujeres**

**Domingo 5 de junio. De 11 a 13h.**

### “Ecosenda urbana por el barrio de Pacífico y Adelfas”

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio), os ofrecemos un paseo para aprender a identificar los árboles y plantas más singulares y relevantes, 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 se propiciará el intercambio de ideas en cuanto a la ecología y la mejora del entorno urbano desde una perspectiva promotora de igualdad de género.

En concreto, se darán a conocer recursos comunitarios como el Espacio de Igualdad y las placas de homenaje de las mujeres del Paseo de las Mujeres, así como otras referencias históricas y actuales sobre la vida de las mujeres en el barrio.

Actividad en colaboración con las Unidades Distritales de Colaboración de Distrito Retiro

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 9 de junio. De 10 a 12h.**

### “Rutas Urbanas en bici”

Con motivo del Día Mundial de la Bicicleta (3 de junio), este mes queremos promover su uso para mejorar de la calidad de vida y continuar descubriendo accesos a los recursos ciclistas de la ciudad. Por una ciudad segura para mujeres y niñas. ¡Trae tu bici o si no la tienes te la facilitamos!

Las rutas son independientes, por lo que te puedes inscribir a las dos o a la que más te interese.

Con la colaboración del Espacio de Igualdad Elena Arnedo. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud para el proyecto “Ciclando Arganzuela”.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 7 y 21 de junio. De 18h a 20h.**

#### **RUTA 1: 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.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 7 de junio. De 18h a 20h.**

#### **RUTA 2: Ciclando Pasillo Verde Delicias-Tierno Galván-Yeserías.**

Conoceremos en esta ruta estos sitios emblemáticos del distrito.

**Dirigido a toda la población**

**Martes 21 de junio. De 18h a 20h**

### **CONVOCATORIAS:**

6

#### **“Encuentro de Coro y Batucada: fiesta fin de curso”**

Terminamos el curso y vamos a celebrarlo. Queremos mostrar y celebrar juntas todo el trabajo y aprendizaje de todas las mujeres que participan en los talleres de Coro y Batucada.

En esta ocasión la muestra será en la calle aprovechando el parque y el buen tiempo. Vente a pasar un rato agradable con buenas letras y buenos sonidos. ¡Os esperamos!

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 29 junio. De 18 a 20h.**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD:

### “Masculinidades y sexualidad consciente”

Cerramos este taller para hombres en el que reflexionar sobre el modelo hegemónico de sexualidad desde un enfoque de género y violencia para propiciar esquemas personalizados basados en el autoconocimiento, la responsabilidad y el cuidado. Nuestro objetivo: crear un espacio de experimentación personal y grupal de carácter práctico.

Facilita: David Kaplun, antropólogo, documentalista, formador

**Dirigido a hombres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 6 junio. De 18:30 a 20:30h**

### “Otras narrativas frente a la masculinidad hegemónica”

Desde la Escuela de Comunicación convocamos una última sesión de trabajo on line con el grupo hombres con los que llevamos varias sesiones trabajando, así como a nuevas personas que quieran incorporarse. En un primer encuentro estuvimos reflexionando sobre la cultura de la violación: ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante la cultura de la violación como hombres? En la segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través de estrategias como la ficción especulativa, el meme, y la subtitulación o el doblaje.

En esta tercera sesión, finalizaremos con la edición de tres piezas audiovisuales que le dan la vuelta a la masculinidad hegemónica, pensando un lema para todas y buscando formas de darle difusión desde el Espacio de Igualdad.

**Dirigido a hombres.**

**Miércoles 8 de junio. De 17 a 18:30h**

7

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

#### “Expresión Creativa-Mujeres árbol”

A raíz de las presentaciones de la exposición de “Mujeres Árbol”, se vio la necesidad de crear un espacio de encuentro y experimentación con más mujeres que puedan realizar su propio proceso creativo y de acompañamiento.

Vente a crear este árbol de experiencias con (cartas, dibujos, bocetos, escritos, fotografías, vídeos, etc.) como oportunidad para mujeres que han sufrido la violencia machista y como estrategia para promover el derecho a la reparación de las supervivientes.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 6 y miércoles 15 de junio. De 18:30 a 20h.**

8

### CONVOCATORIAS:

#### “Recogida de publicidad sexista”

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

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

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

**Dirigido a población general.**

**A lo largo de todo el mes de 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:

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

El deporte femenino es la historia de una lucha constante, que pretende igualarse en salario, visibilidad y nivel de importancia, ya que sigue rodeado de muchos estereotipos que queremos desmontar a través de este ciclo de 4 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 del 25 de mayo, varias mujeres deportistas nos hablaron de sus experiencias desde una perspectiva feminista en diferentes temáticas: estereotipos de belleza y cuerpos, masculinización y feminización del deporte, gestión de la violencia y autodefensa, etc.

Para este mes os presentamos tres sesiones que complementan este ciclo:

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 2, viernes 3 y miércoles 8 de junio. De 17 a 20h.**

9

#### **SESIÓN 3: “Presentación del libro: “Chandalera: masculinidad femenina vs feminidad obligatoria en el deporte”**

Último libro de Ana Pastor en el que, desde una perspectiva feminista pretende analizar la influencia que ejerce el deporte sobre el género y también mostrar cómo la disidencia corporal y de género puede dinamitar la concepción tradicional de deporte que conocemos. En colaboración con la JMD Retiro. Actividad enmarcada dentro del Día Internacional del Orgullo LGBTI (28 de junio).

**Dirigido a toda la población**

**Jueves 2 de junio. De 18:30 a 20h.**

#### **SESIÓN 2: “Mundialito feminista”.**

Ocuparemos la calle y el espacio público. Haremos visible que nos gusta el deporte y que la edad no es impedimento. Vente y no te lo pierdas habrá: fútbol, salsa...

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 3 de junio. De 17 a 20h.**

## SESIÓN 4: “Institución y perspectiva de género”.

Queremos conocer de cerca como las entidades e instituciones públicas están introduciendo, tanto en el análisis como en la práctica, la perspectiva de género para conseguir que las mujeres nos sintamos más representadas en el deporte.

**Dirigido a población general.**

**Miércoles 8 de junio. 17 a 19h.**

### “Yoga integral en femenino”

Cerramos este taller de Yoga Integral donde hemos aprendido a trabajar la conciencia corporal desde un enfoque de género. Compartiremos herramientas para cuidarte y recorrer el camino de vuelta al equilibrio físico, mental, emocional y espiritual y celebraremos el Día Internacional del Yoga (21 de junio)

Facilita Meme Martín. Profesora de Yoga Conectivo. En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Lunes 6 y 13 de junio. De 11 a 12h.**

### “Degustación de felicidad”

10

Un espacio abierto para el autocuidado donde compartiremos estrategias y técnicas de relajación y bienestar aplicables a la vida cotidiana. Se trata de un taller pensado para hacer un alto en el camino para contactar con tu cuerpo, coger fuerza y cuidar de tu salud física y emocional.

Si te apetece dedicarte un rato para ti y compartir con otras mujeres, no lo dudes ¡te esperamos todos los miércoles en este taller exprés antiestrés! Puedes venir a sesiones sueltas o de forma continuada.

**Dirigido a mujeres**

**Lista de espera para siguientes ediciones**

**Miércoles 8 y 22 de junio. De 10:30 a 11:30h.**

### “Reiki para tu bienestar y autocontrol”

Finalizamos esta nueva edición, en el que aprenderemos esta herramienta de manera práctica combinando ejercicios complementarios de relajación y estiramientos. Impartido por Remedios Abad, maestra de Reiki y practicante de yoga y meditación.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado**

**Miércoles 1 y 8 de junio. De 18:30 a 20h.**

## “Masterclass de Fitness para mujeres”

Abrimos este Masterclass para trabajar el cuerpo combinando diferentes técnicas de fitness: HIT, fuerza, ejercicios aeróbicos, circuitos, estiramientos, movilidad...

Todo desde una perspectiva integral que tiene en cuenta las particularidades de nuestro cuerpo.

Apúntate a esta sesión abierta adaptada a todos los niveles y condiciones físicas.

**Dirigido a mujeres**

**Miércoles 15 de junio. De 18:30 a 19:30h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### “Grupo terapéutico para mujeres”

Grupo terapéutico dirigido a mujeres de mediana edad en adelante, con historia compleja de vida, que se encuentran en situación de soledad y presentan síntomas de ansiedad cronicada y bajo estado de ánimo. Se trabajan técnicas de relajación y manejo emocional en un espacio grupal basado en el apoyo y confianza entre mujeres con malestares comunes.

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 1, 15 y 29 de junio. De 16:30 a 18h.**

### “Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima”

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

El grupo Círculo de Mujeres ya tiene cubiertas todas sus plazas, pero si estás interesada llámanos, es posible que abramos un nuevo grupo.

**Dirigido a mujeres.**

**Lista de espera para siguientes ediciones**

**Jueves 2 y 16 de junio. De 18:30 a 20h.**

11

## “Mujeres empoderadas”

Después de dos años, el grupo de Habilidades Sociales ha creado este grupo de mujeres lideresas. Mujeres que quieren seguir formando parte del Espacio de Igualdad desde un lugar de más autonomía y de creación de ideas que reviertan en la vida y convivencia del Espacio de Igualdad. Iniciamos este proceso con la implementación del tablón de necesidades y ofrecimientos. ¡Recordarlo porque este tablón os requiere!

**Dirigido a mujeres**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 8 y 22 de junio. De 16:30 a 18:00h.**

## “Café y tertulia: hablemos de nuestra sexualidad”

¿Te apetece hablar de sexualidad con otras mujeres? ¿Te resulta difícil resolver dudas o compartir inquietudes sobre este tema? En este espacio queremos encontrarnos mujeres en toda nuestra diversidad funcional, para dar respuesta a nuestros intereses y curiosidades eróticas.

También conoceremos y compartiremos dudas o experiencias en torno al deseo, la amatoria, las relaciones de parejas... en un espacio seguro y respetuoso.

Dinamiza: Paty Hermosillo. Sexóloga

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 14 y 28 de junio. De 18 a 19:30h. Semipresencial.**

## “Rompe con la ansiedad”

En nuestro crecimiento y socialización, las mujeres interiorizamos una serie de mandatos de género, que en muchas ocasiones actúan de manera automática e inconsciente, por lo que no los cuestionamos. Estos mandatos y el conflicto que conllevan entre lo que “debemos ser” y lo que somos, se traducen en muchas ocasiones en malestares de género, siendo uno de los más comunes la ansiedad.

Esta exigencia, sumada a la sobrecarga mental, las interminables jornadas, los cuidados etc.... conlleva un agotamiento físico y emocional que es urgente que atendamos, porque nos dificulta poder disfrutar de nuestro cotidiano. En este taller de 4 sesiones, combinaremos trabajo corporal y mental para romper con esos mandatos y manejar la ansiedad.

Facilita: Julia Johansson Martínez. Psicóloga Sanitaria y Terapeuta Gestalt

**Dirigido a mujeres.**

**Martes y miércoles 14, 15, 21 y 22 de junio. De 10 a 12h.**

## “Habilidades sociales: calladita estás más guapa”

Diferentes modos de pensamiento, diferentes estilos de comunicación y, ahora, qué actitud tenemos en nuestro cotidiano que puede expresar los roles de género en las habilidades sociales

En esta sesión, queremos analizar si...” Calladita estás más guapa” es un rol que nos gusta, si lo queremos y, sobre todo, si nos sienta bien. ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 20 de junio. De 10:30 a 12h.**

## “Creciendo Juntas”

A través del movimiento, el ritmo, la danza-baile, la expresividad, el trabajo con los personajes, el teatro, la voz y sonido creamos juntas un espacio para liberarnos de aquello que nos molesta y atormenta (soltar la rabia, la impotencia, la depresión, el dolor...).

Un espacio de confianza, libre de juicios 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. ¿Te animas a crecer juntas?

Taller impartido por Sasa Salamanca.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 22 de junio. De 17 a 19h.**

## “Lengua de Signos: la expresión de deseos”

Este mes seguimos aprendiendo sobre la comunidad Sorda y la Lengua de Signos. El verano, las vacaciones y ¡el calor! Con mucho arte y expresión corporal, comunicaremos nuestros deseos y realidades para este verano.

¿Te animas a ser creativa con la expresión?

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 27 de junio. De 12:30 a 13:30h.**

## “Intercambio de tiempos y saberes: Diálogo en papel”

¿Cuántas veces has pensado en ofrecerte para ayudar, regalar tiempo o sabiduría? y ¿cuántas veces has necesitado ayuda? El grupo de “Mujeres Empoderadas” propone un taller para aprender a usar y gestionar el tablón de tiempos y saberes para la entrada del Espacio y que con tanto cariño han construido y llenado de regalos y deseos. Queremos generar redes de apoyo entre nosotras, ¡Vente!

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 27 de junio. De 16:30 a 18h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### “Batucada Feminista”

Únete a este espacio de re-percusión. Un lugar de encuentro para mujeres, donde a través de la percusión y los ritmos propuestos, poder expresarnos, crear redes entre mujeres y fortalecer nuestro lado más artístico y creativo. Si quieres perder miedos, subirte la autoestima en grupo, desarrollar habilidades musicales, rumbar las calles y crear ritmos, ¡esta es tu Batucada!

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Viernes 3, 10, 17 y 24 de junio. De 19 a 20:30h.**

### “Coro de cantoras: la voz que expresa y crea”

Taller dirigido a toda aquella mujer que quiera experimentar y jugar con su voz. Cantaremos canciones grupales con temática feminista, pero también exploraremos en nuestro instrumento y nuestra creatividad. Y es que cantar, además de tener beneficios físicos, mentales y emocionales y de ser una actividad divertida y motivadora, es una gran herramienta para el empoderamiento y para transmitir nuestras reivindicaciones.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Viernes 3, 10, 17 y 24 de junio. De 17 a 19h.**

### “Jardinería urbana”

¿Te gusta tener plantas en casa?, ¿Te gustaría mejorar tus conocimientos y habilidades para su cuidado y mantenimiento? ¿Crees que es importante mejorar la calidad medioambiental en las ciudades? Animamos a las personas participantes a acudir con un esqueje de planta y a reutilizar objetos para transformarlos en bonitas jardineras. Vente a construir de manera colectiva un jardín adaptado a los espacios que habitamos.

Actividad en colaboración con las Unidades Distritales de Colaboración. UDC Retiro con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio)

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 16 y 23 de junio. De 12 a 14h.**

## “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. Docente: Arno Plug, experto en Terapia Gestalt.

**Dirigido a mujeres.**

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

## “Relatos de vida de mujeres”

En este taller de escritura creativa, podrás recuperar tu historia de vida y la de las mujeres de tu familia. Aprenderás técnicas básicas de escritura que te servirán para identificar y reconocer tus valores y talentos y los de las mujeres de tu familia.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado.**

**Viernes 3 y 17 de junio. De 17 a 19h.**

## “Vivencias”

En este taller de escritura creativa, tratamos de escribir sobre alguna vivencia o experiencia propia o de alguna mujer que hayamos conocido o nos hayan contado. Una mujer que consideramos fuerte, luchadora. Un ejemplo. Alrededor de esa historia, iremos trabajando para que el lector o la lectora perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir.

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 6 y 20 de junio. De 17 a 18:30h. Online**

## Club de lectura La Sal: “Canción dulce” de Leila Slimani

Este mes, cerramos la temática “Rebeliones y revelaciones”: una selección de libros para alimentar el cambio íntimo y social y alcanzar esos deseos que muchas veces consideramos imposibles, desde las desigualdades que vivimos. Para junio hemos escogido “Canción dulce” de Leila Slimani. Sinopsis: Myriam, madre de dos niños, decide reemprender su actividad laboral en un bufete de abogados a pesar de las reticencias de su marido. Tras un minucioso proceso de selección para encontrar una niñera, se deciden por Louise, que rápidamente conquista el corazón de los niños y se convierte en una figura imprescindible en el hogar. Pero poco a poco la trampa de la interdependencia va a convertirse en un drama.

**Dirigido a mujeres.**

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

## “Pequeñas obscenidades de cada día: de la autobiografía a la autoficción”

Encuentro teórico práctico donde indagaremos sobre aquello que censuramos en nosotras para escribirlo.

Dice la Academia que “la obscenidad” es aquello que ofende al pudor social, pero literalmente, lo obsceno es lo que queda fuera de escena. Lo que dejamos fuera de la mirada pública porque su intensidad nos sacudiría. Las mujeres aun somos acusadas de obscenas si hablamos sobre nuestro deseo, si entramos en contacto con nuestra experiencia personal.

Aprovechemos la ocasión para explorar “esta obscenidad” a través de la imagen poética y del ritmo, tomando como disparador la poesía confesional femenina y amparadas por los recursos históricos que las mujeres que escriben han ideado para poder expresarse.

Impartido por Laura Rubio Galletero, dramaturga y escritora. En colaboración con la JMD Retiro.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 21 de junio. De 18 a 20h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### “Banca ética y finanzas sostenibles”

16

En este taller explicaremos la diferencia entre Banca Ética y Banca Tradicional. También, descubriremos qué entidades de banca ética operan en España y veremos qué son las finanzas sostenibles y las ISR (inversiones sostenibles y responsables)

**Dirigido a mujeres**

**Viernes 3 de junio. De 11 a 12:30h. Semipresencial**

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

Este taller, que se realizará un lunes al mes, con un total de seis sesiones, te ayudará a gestionar tus emociones y mantener la motivación activa en el tiempo, independientemente de los resultados que obtengas en tu camino profesional.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 27 de junio. De 10 a 13h.**

## “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.**

**TURNO MAÑANA. Jueves 2, 9, 16 y 30 de junio. De 11 a 13h.**

**TURNO TARDE. Martes 7, 14, 21 y 28 de junio. De 17 a 19h.**

## “¡Quiero saber usar mi móvil!”

La virtualización de las actividades requiere de algunos saberes a mejorar o que a veces no tienes porque no has participado antes un taller virtual, porque en alguna ocasión has probado y no te ha salido bien o porque te has puesto nerviosa y al final no has podido conectarte a la sesión virtual.

Te proponemos seguir profundizando en el uso de las plataformas de video-llamada desde tu dispositivo móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

**Dirigido a mujeres.**

**Grupo cerrado**

**Lunes 13 y 27 de junio. De 16:30 a 18h.**

17

## “Creación y edición de vídeo”

¿Te gustaría aprender a realizar vídeos sencillos? Si es así, te esperamos en este taller donde te enseñaremos algunas nociones básicas para empezar a crear y editar tus propios vídeos con aplicaciones accesibles.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 27 de junio. De 10:30 a 12:30h.**

## “Ciberseguridad para adultas mayores”

La seguridad es un tema primordial en el uso de Internet y Redes Sociales. Muchas personas mayores tienen miedo a la hora de acceder a espacios digitales porque no se sienten seguras.

Con este taller queremos acercar a las mujeres mayores de 60 años un uso digital seguro y responsable, facilitando información y herramientas que protejan su privacidad y seguridad personal.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años**

**Martes 28 de junio. De 10:30 a 12:30h.**

## Aula abierta para el uso de ordenadores

Si no tienes ordenador en casa y/o acceso a Internet y necesitas buscar información o recursos, diseñar o actualizar tu currículum, inscribirte en portales de empleo o conectarte a alguna plataforma formativa, desde el Espacio de Igualdad te ayudamos. Contamos con un espacio con ordenadores y conexión a Internet para que no te quedes fuera del mundo digital

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 6, 13, 20 y 27 de junio. De 10:30 a 13:30h.**

18

## 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.

## Encuentro de Sabias: “Evaluación del curso y nuevas propuestas”

El próximo encuentro de sabias será el 1 de junio, con el objetivo de seguir fortaleciendo el grupo y evaluar el curso, así como la consecución de objetivos marcados.

Un espacio de discusión y mejora en las actividades que se ofrecen desde este proyecto transversal.

**Actividad dirigida a sabias y colaboradoras del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano.**

**Miércoles 1 de junio. De 16 a 17:30h.**

## “Igualdad y Corresponsabilidad”

La corresponsabilidad entre las mujeres y los hombres, es importante no solo en el ámbito del hogar o lo relacional. Promover desde el ámbito laboral una cultura de la corresponsabilidad reduce el impacto sobre la salud que las desigualdades de género tienen sobre las mujeres y contribuye a la igualdad de oportunidades.

En esta charla, reflexionaremos desde nuestra práctica profesional para incorporar claves en equipo que mejoren la corresponsabilidad en nuestra intervención y conocer derechos básicos como trabajadoras.

Actividad enmarcada dentro del Día Internacional para una Educación no Sexista (21 de junio)

**Actividad en colaboración con el Centro de Día El Bosque**

**Dirigido a profesionales del Centro de Día**

**Viernes 10 y Lunes 13 de junio. De 11.30 a 13.30h**

## “Análisis a través del juego de las relaciones de pareja”

Con motivo del Día Internacional del Orgullo LGBTI (28 de junio), te invitamos a jugar al juego de Cartas "Amor Romántico" realizado para reflexionar sobre las relaciones de pareja, diversidad sexual y afectividad, que propone una forma saludable de relacionarse lejos de los patrones tradicionales.

¿Te vienes a disfrutar de este espacio de juego creativo?

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

**Dirigido a mujeres jóvenes de 18-25 años.**

**Jueves 15 de junio. De 18 a 19:30h.**

## Taller: “Empoderamiento y sexualidad para mujeres con discapacidad”

Las mujeres con discapacidad apostamos por el empoderamiento como herramientas para salir de la violencia y las múltiples discriminaciones a las que somos expuestas de manera diaria, invisible o naturalizada por todo nuestro entorno y por la sociedad. Porque somos mujeres con derecho a la autonomía, la dignidad, la participación plena en la sociedad y queremos ser dueñas de nuestra propia vida, en igualdad y libres de violencia.

**En colaboración con COCEMFE**

**Dirigida a mujeres con discapacidad física y orgánica**

**Viernes 17 de junio. De 10 a 12 h. Online**

## “Sexualidad para hombres con parálisis cerebral”

Ser hombre y con discapacidad son dos importantes barreras para desarrollar y gozar de una sexualidad plena, que provocan enormes dificultades y mitos en torno al amor, el deseo, etc. Por ese

motivo, en este taller, queremos compartir diferentes formas de relacionarnos y de vivir la sexualidad como algo cotidiano desde la autonomía, la dignidad y la igualdad.

**En colaboración con la Fundación Ana Valdivia**

**Dirigido a hombres con parálisis cerebral**

**Sábado 18 de junio. De 10 a 13:30h.**

## **Encuentro Interespacial de “Ganchilleras”**

Este mes, con motivo del Día Mundial de Tejer en Público (12 de junio), celebraremos una sesión especial para visibilizar la presencia de las mujeres en los espacios públicos.

Proponemos un encuentro en el que disfrutaremos y compartiremos este espacio con mujeres de otros distritos y grupos que realizan ganchillo en otros espacios de igualdad.

Se compartirán los diseños realizados durante todo el año, además de una merienda colaborativa.

¡Venite a disfrutar de esta red de tejedoras!

**Dirigido a grupos de ganchilleras de la Red Municipal de Espacios de Igualdad**

**Lunes 20 de junio. De 17 a 19h.**

**Lugar: Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano**

## **“Autodefensa emocional para mayores”**

20

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

**Actividad en colaboración con el Centro de Día Domus Vi Maestranza**

**Dirigido a personas mayores de 60 años.**

**Martes 21 de junio. De 10:30 a 12h.**

## **Encuentro vecinal: “Creando redes entre barrios”**

Queremos celebrar el final de curso, con un encuentro entre dos distritos de Madrid que han estado trabajando juntos contra las soledades no deseadas, Retiro y Salamanca. Un encuentro en el Parque del Buen Retiro, en el que compartir los avances y aprendizajes de este año de trabajo y en el que fortalecer nuestros vínculos vecinales y seguir pensando ideas para acabar con la soledad no deseada.

**En colaboración con el Grupo de Trabajo de Soledad no Deseada.**

**Actividad dirigida a los grupos de trabajo vecinales contra la soledad no deseada**

**Martes 28 de junio. De 11.30 a 14h**

## Primer Encuentro de Hombres por la Igualdad

Celebramos el Primer Encuentro de Grupos de Hombres de los Espacios de Igualdad que trabajan contra el machismo en diferentes actividades a lo largo del año.

**Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad**

**Miércoles 29 de junio. De 18 a 20h**

**Lugar: Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano**