



PROGRAMACIÓN JUNIO 2023

«No me pierdo ni un minuto de esto. Es la revolución».

Sylvia Rivera (1951-2002). Destacada activista trans que luchó por los derechos humanos de las personas LGTBI. Creó, junto a su amiga y también activista trans, Marsha P. Johnson, refugios para jóvenes chicas trans que vivían en la calle. Esta es una de las frases más famosas de los disturbios de Stonewall, pronunciada por Sylvia Rivera y que sirvió de grito de guerra para todos y todas aquellas que tenían miedo de la violencia que se produjo en Stonewall.

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

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.

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

CICLOS DE CINE:

Stonewall de Roland Emmerich

Con motivo del Día Internacional de las personas LGTBI (28 de junio) realizaremos el visionado de la película “Stonewall” de Roland Emmerich.

Sinopsis: “Año 1969. Danny Winters deja atrás a sus seres queridos cuando lo echan de casa y huye a Nueva York. Sin hogar y desamparado, se hace amigo de Ray y de un grupo de chicos de la calle Christopher. En Greenwich Village frecuentan un bar, el Stonewall Inn, un sombrío club regentado por la mafia que alberga la comunidad de jóvenes homosexuales, lesbianas y drag queens. A medida que Danny y sus amigos sufren discriminación y son acosados repetidamente por la policía, su rabia empieza a extenderse en un clima de ira creciente”. (Texto de filmin)

Dirigido a toda la población

Jueves 29 de junio. De 17.30 a 20h

3

EVENTOS ARTÍSTICOS:

Encuentro Coro y Batucada. Fiesta fin de curso

Terminamos el curso y vamos a celebrarlo. Queremos mostrar lo trabajado 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 el Espacio y en la calle, aprovechando el parque y el espacio de fuera. Vente a pasar un rato agradable con buenas letras y buenos sonidos. ¡Os esperamos!

Además, contaremos con un regalo del grupo autogestionado Ganchillo con Amor.

Dirigido a toda la población

Viernes 16 de junio. De 18 a 19:30h.

Encuentros de autora. Novela negra latinoamericana y africana

A la hora de hablar de novela negra y policíaca, casi todas las referencias se centran en España y otros países del continente europeo o de habla inglesa. Pero en Latinoamérica y África, las escritoras cada vez se hacen más presentes en este género, aportando una visión feminista y creando un nuevo estilo que rompe el canon tradicional de este género.

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

Dirigido a toda la población

Jueves 22 de junio. De 18:30 a 20h. Online

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Cuidado de las plantas del Espacio de Igualdad

¿Quieres aprender a cuidar las plantas de interior?

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio) os proponemos este taller para adquirir conocimientos básicos de cuidados de plantas de interior y tener pistas para observar el avance de cada una. ¡Vente a reverdecer el Espacio de Igualdad!

Dirigido a toda la población

Viernes 9, 16 y 23 de junio. De 10:30 a 11:30h.

Antropología feminista

La antropología feminista se ocupa de examinar críticamente las relaciones entre mujeres y hombres e investigar cómo el género se produce a través de complejos enlaces de poder que implican ideologías e instituciones sociales.

En esta charla nos adentraremos en las principales aportaciones de la Antropología al feminismo y al estudio del cambio cultural y la violencia de género.

Facilita: Margaret Bullen. Profesora de antropología social en la Universidad del País Vasco desde 2005. Vicedecana del Prácticum de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología.

Dirigido a población general

Miércoles 14 de junio. De 12:30 a 14:30h. Online

Creando vínculos en el barrio: activ@s contra la soledad

¿Cómo puede un barrio acabar con la soledad no deseada? ¿Cómo podemos un vecindario crear excusas y recursos para fortalecer nuestros vínculos?

Desde el proyecto Ciberactiv@s, queremos compartir un mapa de activos contra la soledad que hemos trabajado en las sesiones del proyecto, junto a otras ideas, vivencias y recursos para paliar esta situación en Retiro y Puente de Vallecas.

Os animamos a participar para ampliar este mapa y por el deseo de aprender y crecer en compañía.

En colaboración con el proyecto Ciberactiv@s

Dirigido a población general

Lunes 5 de junio de 11.30 a 13h.

Testamento vital. Últimas voluntades

El testamento vital es una herramienta para que nuestras últimas voluntades sean conocidas de manera anticipada y puedan ser cumplidas si nos encontramos en una situación en la que no podamos comunicarnos.

En esta charla taller daremos a conocer los documentos clave para los trámites al final de la vida. También se explicará y se resolverán dudas sobre el Testamento vital/-últimas voluntades que en Madrid se denomina Instrucciones previas.

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado

Dirigido a población general

Jueves 29 de junio. De 10 a 12h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

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

EXPOSICIONES:

5

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 junio. 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 1 y 15 de junio. De 18 a 19:30h.

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 8 y 22 de junio. De 18:30 a 20h.

Mapeando los miedos en el barrio

Continuamos con el ciclo de talleres “El barrio y las calles también son nuestras”, en el que abordamos un tema que nos inquieta a las mujeres y a las familias: el acoso callejero.

Para este mes de junio 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 28 de junio. De 18 a 19h.

Cómo defenderse de violencias online

En este taller, trataremos de averiguar cuáles son las formas más comunes de violencias en las redes; qué se pretende y cómo combatirlas.

Será un espacio de construcción colectiva en el que profundizaremos sobre todos los aspectos relacionados con los riesgos que supone la exposición en redes sociales. ¡No te lo pierdas!

En colaboración con el proyecto Ciberactiv@s

Dirigido a mujeres

Jueves 15 de junio. De 11 a 13h.

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 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:

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 5 y 12 de junio. De 12:30 a 13:30h.

7

Encuentra tu equilibrio a través del yoga

En este taller profundizaremos en posturas de yoga o "asanas" sencillas para traerte al momento presente, coordinándolas con la respiración... Está pensado para mujeres con algo de experiencia en yoga. Terminaremos la sesión con una agradable relajación.

Facilita: Isabel Velasco. Psicóloga y promotora de igualdad.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 7, 14 y 21 de junio. De 12:30 a 13:30h.

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 13 de junio. De 10 a 12h.

Ansiedad y autocuidado con aceites esenciales.

Taller informativo y práctico sobre técnicas de relajación, visualización y experimentación aromática con Aceites Esenciales.

Compartiremos claves para el autocuidado, para paliar momentos de ansiedad y estrés del día a día utilizando como herramienta principal los aceites esenciales de grado terapéutico combinando técnicas de visualización y relajación. La aromaterapia emocional combina el uso de aceites esenciales con la visualización y la meditación para ayudar a aliviar el estrés y promover la calma.

Facilitado por: Efigenia Sideris Outeda Máster Coach Ontológico, Life Coach, Coach de Aprendizaje y Karina Junquilho Trindade Consultora de Bienestar Doterra.

Dirigido a mujeres.

Jueves 15 y 22 de junio. De 10:30 a 12:30h

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

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 2 y 9 de junio. De 12:30 a 13:30h.

8

Autocuidado a través del movimiento.

En este taller nos proponemos bucear en nuestro propio cuerpo, reconociendo las tensiones, modificando hábitos posturales, mejorando el proceso respiratorio y sobre todo buscando el bienestar a través del autoconocimiento.

Aprenderemos el “Botiquín de Estiramientos”: una serie de ejercicios muy simples para descargar la espalda, relajarnos y movilizar nuestras articulaciones. Y nos haremos dueñas de esas herramientas para adquirir más autonomía y seguridad en el día a día.

Se utilizarán técnicas donde se practican ejercicios provenientes de la Eutonía, el Yoga, la Gimnasia Postural Global, la danza y algunos elementos de Barre à Terre.

Docente Natalia López. profesora de Gimnasia Postural Global y monitora de Estiramiento.

Dirigido a mujeres.

Viernes 2, 9, 16, 23 y 30 de junio. De 10 a 12h

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

Dirigido a mujeres.

Lunes 19 y 26 de junio. De 13 a 14h.

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 14 y 28 de junio. De 10 a 11h.

Conecta con tu sabia interior

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 23 de junio. De 16:30 a 19:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

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 2, 9, 16 y 23 de junio. De 17:30 a 19h.

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. En colaboración con la JMD Retiro

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado
Viernes 2 de junio. De 17 a 19h.

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.

Facilita: Raquel Margoz. Profesora de batukada y musicoterapia. En colaboración con la JMD Retiro

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado
Viernes 2, 9, y 23 de junio. De 19 a 20:30h.

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!

Y este mes con motivo del Día Internacional de las personas LGTBI (28 de junio), nuestro proyecto está enfocado en tejer pulseras LGTBI y un abandera gigante para exponer el Espacio. ¡Vente!

Dirigido a mujeres.
Lunes 5, 12, 19 y 26 de junio. De 16 a 17:30h.

Vivencias

En este taller tratamos de escribir sobre alguna vivencia o experiencia propia o de alguna mujer que hayamos conocido o nos hayan contado. Una mujer que consideramos fuerte, luchadora. Un ejemplo.

10

Alrededor de esa historia, iremos trabajando para que se perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir.

Dirigido a mujeres.

Lunes 5 y 19 de junio. De 17 a 18:30h.

Encuentro interespaciales al fuego de la literatura. Narrativas diversas

En esta ocasión ampliamos la participación y decidimos sumarnos cinco Espacios de Igualdad a la convocatoria literaria de Encuentros inter-espaciales Al fuego de la literatura.

Nos organizamos para convocar a los grupos de mujeres que se reúnen de forma periódica alrededor de la lectura y la escritura en los Espacios de Igualdad: Lucrecia Pérez, María de Maeztu, Carme Chacón y por supuesto Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes y Elena Arnedo Soriano, quienes ya lo vienen haciendo desde el año 2020.

En el presente encuentro presencial, nos conoceremos entre los grupos y disfrutaremos compartiendo de la cuidada compilación realizada por las dinamizadoras, por el mes del orgullo, conoceremos y leeremos narrativas diversas

Invitamos a inscribiros, posteriormente a ello recibiréis vía mail la compilación que debe ser leída con anterioridad a la fecha del encuentro. ¡Las esperamos!

Dirigido a mujeres.

Martes 6 de junio. De 10:30 a 13h. Lugar: Parque del Retiro

11

Club de Lectura La Sal: “La presidenta” de Alicia Giménez Bartlett

¿Te gusta la literatura y te apetece leer obras escritas por mujeres con otras mujeres que comparten esta misma afición? En el Club de Lectura La Sal, nos reunimos dos jueves al mes para comentar obras (ensayo, narrativa...) elegidas previamente por nosotras.

Continuamos con la temática “Mujeres y novela negra” con la lectura de una de las pioneras de la novela negra en dar protagonismo a la mujer y una de las autoras más traducidas en este género, Alicia G. Bartlett. “La presidenta” es el primer caso de Berta y Marta Miralles, dos inspectoras que investigarán el presunto asesinato de la presidenta de la Generalitat Valenciana, Vita Castellá, aparece muerta en la habitación de un lujoso hotel de Madrid.

Dirigido a mujeres.

Jueves 8 y 22 de junio. De 17 a 19h

Jardinería urbana

¿Te gusta tener plantas en casa, y en la ciudad?, ¿Te gustaría mejorar tus conocimientos y habilidades para su cuidado y mantenimiento? ¿Sabes lo que es la Jardinería ecológica?

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio) os proponemos este taller para reverdecer nuestros hogares. Una sesión de aprendizaje colaborativo donde intercambiar

conocimientos sobre plantas de jardinería urbana, su cultivo y mantenimiento, sobre tipos de envases para transformar nuestras jardineras y sobre sustratos ecológicos.

Animamos a las personas participantes a acudir con un esqueje de planta y a reutilizar objetos para transformarlos en bonitas jardineras. Ven a construir de manera colectiva un jardín adaptado a los espacios que habitamos.

Actividad en colaboración con las Unidades Distritales de Colaboración. UDC Retiro

Dirigido a mujeres

Miércoles 14 de junio. De 10 a 12:30h.

Visita Guiada: Instituto Internacional e Institución Libre de Enseñanza.

Este mes de junio continuamos con las visitas guiadas, esta vez con una doble visita, comenzaremos con el Instituto Internacional, donde nos acompañará su directora Pilar Piñón. Este centro fue pionero y complemento del empoderamiento de la mujer a principios del siglo XX, dedicado exclusivamente a la formación de las mujeres.

Y terminaremos la visita en la Institución Libre de Enseñanza, con otro recorrido y explicación guiada.

Lugar de encuentro: Entrada Instituto Internacional. 10h. C/ Miguel Ángel, 8. 28010-Madrid.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 de junio. 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 28 de junio. De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

¡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 19 de junio. De 12 a 13:30h.

Activación para el empleo: entrenando mis competencias digitales para el empleo

Este taller plantea diferentes técnicas y herramientas tecnológicas con el fin de mejorar nuestras habilidades 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.

¿Qué es el ordenador? ¿Para qué sirve?, Aprenderemos a buscar información para la búsqueda de empleo, a guardar documentos de presentación a ofertas de empleo: carpetas, escritorio, pendrive, a registrarnos en portales de empleo, a usar el correo electrónico y a subir mi carta de presentación y cv a diferentes webs. Además, aprenderemos a movernos en las redes profesionales, trámites electrónicos con la Administración, tales como sellar la demanda de empleo, qué es LinkedIn, para qué sirve, cómo crear mi perfil y gestionar mi perfil en LinkedIn...

En colaboración con la Fundación Mujeres

Dirigido a mujeres

Jueves 8 y martes 13, 20 y 27 de junio. De 16 a 19h.

Club de Empleo

13

Se trata de un espacio en el que las mujeres puedan profundizar en el conocimiento de las habilidades personales y profesionales, necesarias para la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo. Buscar empleo, es un trabajo en sí mismo, y para ello, es necesario conocernos a nosotras mismas, descubrir qué podemos aportar al mundo como profesionales y otorgarnos el valor y el crédito para luchar contra los estereotipos de género que influyen en nuestra empleabilidad.

En todo este proceso, no estás sola: Echar currículos desde casa, sentada en el ordenador a diario, puede ser una ardua tarea: Sin embargo, el Club de Empleo, proporciona ese lugar de encuentro con mujeres en nuestra misma situación.

A través del Club de Empleo, te liberarás de los miedos de la edad, la incertidumbre, y la rutina inquietante que puede ser encontrar el puesto que necesitas.

En colaboración con Inés Valladares Moldes, promotora de igualdad.

Dirigido a mujeres.

Martes 13 y 27 de junio. De 10 a 13h.

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 26 de junio. 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.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Normativa nacional e internacional sobre Igualdad de Género

14

Las diferentes corrientes feministas de cada época y lugar, han reclamado la igualdad de derechos de manera real y efectiva en todos los ámbitos de la sociedad y relaciones sociales: en la sexualidad, en la familia, en el trabajo, en la política etc.

En esta charla, abordaremos algunas de las leyes que han contribuido en la lucha contra la violencia de género a construir una igualdad real y material.

En colaboración con el Centro de Mayores El Bosque.

Dirigido a profesionales. Grupo cerrado

Viernes 2 y lunes 5 de junio. De 11:30 a 13:30h.

Documental Hacia mi nombre: reflexiones y debates del colectivo trans

Para este mes de junio tintado de colores diversos, proponemos trabajar mediante el documental: "Hacia mi nombre", reflexiones y debates del colectivo trans.

Este documental "cuenta la historia de cuatro jóvenes amigos que comparten importantes puntos de inflexión en sus vidas y en sus transiciones de género". (texto de Filmaffinity)

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

Dirigido a mujeres jóvenes del equipo de calle de Puente de Vallecas. Grupo cerrado.

Miércoles 7 de junio. 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

En colaboración con IES Isabel la Católica.

Dirigido a estudiantes del IES. Grupo cerrado.

Lunes 12 de junio. Horario de mañana

Redtiro. Mesas informativas

La Red de recursos comunitarios de Retiro REDTIRO, vamos a realizar una actividad comunitaria para toda la población, dando a conocer los recursos de esta red e información necesaria durante toda la mañana.

Jugaremos al trivial de los recursos del barrio, para dar a conocer al vecindario los recursos del barrio. ¡No dejes de venir!

Actividad promovida por Redtiro

Dirigido a toda la población

Jueves 22 de junio. De 10 a 13h.

15

Encuentro Interespacial de Tejedoras

Este mes, con motivo del Día Mundial de Tejer en Público (10 de junio), celebraremos una sesión especial con el objetivo de 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 tejen en otros espacios de igualdad.

Se compartirán los diseños realizados durante todo el año y disfrutaremos de una rica merienda en compañía.

¡Venite a disfrutar de esta red de tejedoras tengas o no experiencia en tejer!

Dirigido a grupos de tejedoras y ganchilleras de la Red Municipal de Espacios de Igualdad. Grupo cerrado.

Martes 13 de junio. De 17:30 a 19:30h. Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña. Paseo de la Chopera, 10 (Legazpi).

Encuentro de Sabias: evaluación del curso y nuevas propuestas.

Como cada año llega junio y nos reunimos para un encuentro de sabias, con el objetivo de seguir fortaleciendo el grupo y evaluar el curso, así como la consecución de los objetivos marcados.

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

Dirigido a mujeres colaboradoras (sabias) del Espacio de Igualdad.

Miércoles 21 de junio. De 17:30 a 19h.