



## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2020

“Soy yo misma una persona completa,  
responsable sólo ante mí por todo  
cuanto soy, todo cuanto digo y todo  
cuanto hago. Y cuando sumo el total  
de mis gracias, confieso que no soy  
inferior a nadie”.

Gabrielle Émilie de Breteuil (1706-1749),  
marquesa de Châtelet, fue una dama francesa  
que tradujo los Principios de Newton y divulgó  
los conceptos del cálculo  
diferencial e integral en su libro “Las  
instituciones de la física”, obra en tres  
volúmenes publicada en 1740, escrita para que  
su hijo pudiera entender la física y que  
contiene uno de los capítulos más  
interesantes sobre cálculo infinitesimal.

### AUTOCUIDADOS Y BUENOS TRATOS PARA UN VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS

Este mes se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre) en recuerdo al brutal asesinato de las Hermanas Mirabal (Patricia, Minerva y María Teresa) por su activismo político en oposición al gobierno del dictador Rafael Leónidas Trujillo. Un sinfín de violencias machistas siguen sin ser comprendidas ni percibidas por gran parte de la sociedad, y es precisamente la propia estructura social la que proporciona legitimidad a esos actos, ya sean perpetrados en el seno familiar o en la comunidad. Por este motivo, dentro de la temática cuatrimestral “AUTOCUIDADOS Y BUENOS TRATOS”, queremos contribuir decididamente a la consolidación de una cultura de paz, justicia y reparación, para avanzar en la construcción y consolidación de sociedades más humanas y dignas de ser vividas. Y lo hacemos con un programa variado de actividades, debates y espacios para el apoyo individual y la movilización comunitaria.

Excepcionalmente, y si las condiciones sanitarias de Madrid lo permiten, algunas actividades se realizarán presencialmente, respetando el aforo máximo y guardando las medidas de seguridad necesarias para que se lleven a cabo con toda seguridad.

Todas las actividades requieren **INSCRIPCIÓN PREVIA**, salvo indicación expresa, en el teléfono 91 480 25 08 o a través del correo: [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)

## ESCUELA DE IGUALDAD

Dirigida a **MUJERES Y HOMBRES** que quieran conocer más sobre diferentes temas relacionados con la igualdad.

### Filmoteca Retiro: “Cine y Mujeres”

---

Recuperamos la Filmoteca de Retiro con un ciclo de cine sobre mujeres abierto a toda la población del municipio de Madrid.

Diferentes retratos de mujeres que se enfrentan a mundos donde el género atraviesa todas las relaciones. Mujeres que acompañan a otras mujeres, que se reencuentran consigo mismas, que luchan por tener espacios personales. Jóvenes, mayores, migrantes...que luchan por recuperar una vida, por defender derechos y cuestionar un modelo de relaciones que no las tiene en cuenta.

Actividad en colaboración con la Mesa de Igualdad y la Junta Municipal de Distrito Retiro.

Todos los miércoles del mes de noviembre.

De 18:00 a 20:00h. Por ZOOM y presencial.

### Exposición colgante: “Actúo contra las violencias machistas”

---

¿Qué puedo hacer yo contra las violencias machistas? ¿Qué papel jugamos los jóvenes a la hora de no perpetuar las desigualdades de género? ¿Nos relacionamos los chicos y las chicas de manera equitativa o seguimos atravesados por el heterosexismo, el racismo, el clasismo y otros ejes de opresión?

A través de diferentes talleres de sensibilización dirigido a público adolescente, construiremos una exposición que pretende poner el foco en el papel que tenemos los y las jóvenes como agentes de cambio. Te animamos a seguir el proceso y visitar la exposición a través de nuestras redes. Actividad en colaboración con el IES La Estrella, el IES Isabel La Católica y el proceso comunitario RR.

Del 5 de noviembre al 3 de diciembre.

De 11:30 a 13h. Por Facebook e Instagram.

### Ciclo Violencias de Género y Confinamiento: “Mujeres presas: derechos entre rejas”

---

Este mes cerramos el ciclo iniciado en octubre sobre las múltiples discriminaciones a las que se enfrentan las mujeres presas, analizando cómo han evolucionado los derechos en los delitos, juicios y condenas de las mujeres.

Ponente: Virginia Pastrana. Letrada colaboradora del Servicio de Orientación Jurídica Penitenciaria del ICAM.

Martes 10 de noviembre

De 18:30 a 19:30h. A través de ZOOM

### Mural colectivo: “Por una cultura de justicia, paz y sin violencia contra las mujeres”

---

Señalar las violencias machistas y el impacto de las desigualdades de género no puede ser responsabilidad de unas pocas mujeres. Requiere de la mirada y la implicación de todas y de todos, no sólo a la hora de abordar los conflictos y violencias, sobre todo, para

construir alternativas para una vida que merezca la pena ser vivida.

El CMSc Retiro-Salamanca, propone este taller de expresión artística como un espacio para compartir sensaciones y deseos para un mundo libre de violencias machistas. Crearemos un mural colectivo que será expuesto a lo largo del mes de noviembre en el Espacio de Igualdad y abierto a la participación e intervención del barrio.

Porque queremos crear un mundo sin feminicidios y trabajar por la igualdad de mujeres y hombres.

1º edición: martes 17 de noviembre

2º edición: lunes 23 de noviembre

De 10:00 a 11:00h. Presencial

### Visita a Exposición: “Que nos roban la memoria” de Concha Jerez

---

Vente a conocer o profundizar en la obra de Concha Juárez, un artista que insiste en la necesidad de interferir en los medios de comunicación, no cae en el nihilismo y planta cara, con una actitud de coraje ético y estético, a las derivas cínicas del presente.

Concha Juárez tiene plena conciencia de que la memoria es fundamental para reactivar la crítica en un tiempo desquiciado y, sobre todo, nos recuerda, en su intervención contra el olvido, que “debemos evitar que la historia se repita meramente como farsa”.

Fecha pendiente de confirmación.

De 11:00h a 13:00h. Visita presencial

### Bicicletada por el barrio: “Pedaleando por el 25N”

---

Este 25 de noviembre queremos visibilizar que nos queremos vivas y clamar que queremos una sociedad justa y no violenta.

Por ese motivo, nos vamos juntas de bicicleta por el Distrito con diversas paradas para decir no al feminicidio y dar a conocer el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Si quieres participar, apúntate para conocer los detalles y la ruta.

Lunes 23 de noviembre

De 18h a 20h. Presencial.

### Curso: “Adolescentes, hiperconectividad y soledades no deseadas: estrategias para familias y profesionales”

---

Estar “muy conectados” no se traduce en un menor sentimiento de soledad. De ahí la importancia de entender las formas de soledad de los y las más jóvenes, aparentemente con un alto grado de comunicación. Si además nos encontramos con contextos de acoso, adicciones, aislamiento... la soledad acaba convirtiéndose en problema que atender.

En este taller queremos presentar el impacto que tiene la tecnología (especialmente, los juegos en línea) en los y las adolescentes y presentar claves para el abordaje desde el entorno familiar o asociativo. En colaboración con la Asociación Andecha, Participación y Trabajo Comunitario.

Módulo 1: Adicciones, juego virtual y soledades. Bayta Díaz Rodríguez, psicóloga de APAL. Especializada en atención a personas con problemas derivados del juego patológico.

**Módulo 2: La soledad en el hogar: estrategias preventivas.** Antonio Ortuño Terriza, psicólogo clínico especializado en resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar y con adolescentes.

**Lunes 23 y 30 de noviembre**

**De 17:30 a 20:00h. Por ZOOM.**

## **Homenaje: “Sembrando contra los feminicidios”**

---

Para conmemorar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, queremos realizar un homenaje a todas las mujeres que han muerto víctimas del feminicidio, una siembra pública de una planta por cada mujer asesinada a lo largo de este año. Con este acto de homenaje, queremos contribuir a la reparación moral y simbólica de las víctimas, seguir haciendo visible la gravedad de la violencia machista e invitar a una vida basada en la igualdad porque ¡vivas nos queremos!

Actividad en colaboración con RedRetiro y la Mesa de Igualdad de Retiro.

**Miércoles 25 de noviembre.**

**De 10:30 a 11:00h. Presencial**

## **NUEVAS MASCULINIDADES**

### **Taller: “Hombres jóvenes contras las violencias machistas”**

---

Desde hace décadas las mujeres están cambiando su relación con el mundo y consigo mismas, promoviendo cambios sociales y modificando su lugar en las relaciones con los hombres. Y nosotros, ¿cómo respondemos?

¿preocupados?, ¿enfadados?, ¿nerviosos?, ¿sin entender?, ¿contentos?, ¿con ganas de cambio social y personal?

Este taller propone desafiar la masculinidad tradicional y los modelos habituales de relación entre mujeres y hombres que aún hoy se transmiten a los más jóvenes. El objetivo es crear un espacio de reflexión y trabajo con chicos para fomentar unas prácticas más justas y sanas con las mujeres, con los hombres y con nosotros mismos.

**Miércoles 4 y 11 de noviembre**

**De 16:30 a 19:30h. Por ZOOM**

### **Curso: “Prevención y acción ante las violencias machistas: estrategias para profesionales” (para hombres)**

---

Curso para mejorar nuestras habilidades y estrategias para la prevención, identificación y actuación ante las violencias machistas.

Los objetivos son dar a conocer las dificultades y las resistencias de los hombres en el camino hacia la igualdad, motivar en la elaboración de proyectos de intervención con hombres para favorecer una vida sin violencias hacia las mujeres, promoviendo las relaciones igualitarias y el bienestar social.

Se compartirán recursos socioeducativos e indicadores de intervención que permitirán abordar situaciones habituales en el trabajo como profesionales.

**Sábados 7, 14, 21 y 28 de noviembre**

**De 9:30 a 12:30h. Por ZOOM**

4

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a MUJERES en toda su diversidad

### Taller: “Degustación de felicidad”

---

Un espacio abierto para el autocuidado donde compartiremos estrategias y técnicas de relajación y bienestar aplicables a la vida cotidiana. Está pensado para hacer desde cualquier lugar: en casa, en el trabajo, en el transporte público... como 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 en compañía de otras mujeres, no lo dudes ¡te esperamos todos los miércoles en este taller exprés antiestrés! Puedes venir a sesiones sueltas o de forma continuada.

Todos los miércoles de noviembre

De 10:30 a 11:00h. A través de ZOOM

### Taller: “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 el lector o la lectora perciba de la forma mejor posible las emociones que queremos transmitir.

Si te gusta escribir o escribir tus propias historias, este es tu taller.

Lunes 16 de noviembre (encuentros quincenales todos los meses)

De 17 a 18:30h. A través de ZOOM

### Taller: “Creciendo juntas”

---

A través del movimiento, el ritmo, la danza-baile, la expresividad, el trabajo con los personajes, el teatro, la voz y el sonido crearemos juntas un espacio para liberarnos de aquello que nos molesta y atormenta (soltar la rabia, la impotencia, la depresión, el dolor...). Ven a este taller para descubrirnos como amazonas portadoras de luz y esperanza donde poder abrazar con alegría todas nuestras tristezas. Te invitamos a descubrir ese nuevo horizonte y camino que está en nuestro interior. Impartido por Sasa Salamanca

Miércoles 4 y 18 de noviembre (encuentros quincenales todos los meses)

De 17:00 a 19:30h. A través de ZOOM

### Taller: “Habilidades Sociales. Nivel inicial”

---

Últimas plazas para incorporarte a este nuevo grupo de habilidades sociales básicas. Trabajaremos comunicación, autoestima, gestión del conflicto. Contigo (para ayudarte en tu día a día) y con más mujeres en un espacio de cuidados donde te sentirás libre para expresarte y crecer en tu propio bienestar.

Miércoles 4 y 18 de noviembre

De 17:00 a 18:30h. Presencial

### Taller: “Habilidades Sociales. Nivel avanzado”

---

Después de un año de trabajo, las mujeres de la primera edición del curso de habilidades sociales básicas, se lanzan a la aventura de seguir trabajando de manera autónoma y autogestionada, con el apoyo del Espacio de Igualdad.

En este curso, profundizaremos en un estilo de comunicación más asertivo, abordando claves y habilidades para una Comunicación No Violenta.

**Miércoles 4 y 18 de noviembre**

**De 17:00 a 18:30h. Por ZOOM**

### **Club de lectura “La Sal”**

---

¿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 el primer y tercer jueves del mes para comentar obras (ensayo, narrativa...) elegidas previamente por nosotras.

Este mes, dentro de la temática “Mujeres, Conflictos y Cultura de Paz” comentaremos el libro “Abrazar la vida. Mujer, Ecología y Desarrollo” (1988) de Vandana Shiva, el primer tratado sobre ecofeminismo que sienta las bases de una nueva perspectiva social mundial.

**Jueves 5 y 19 de noviembre**

**De 17:00 a 19:00h. Por ZOOM**

### **Taller: “Relajación y respiración terapéutica”**

---

¿Te sientes a menudo agobiada y ansiosa? ¿Quisieras enfrentar los problemas cotidianos desde una perspectiva más serena? ¿Sientes que has perdido la confianza en ti misma?

En este taller aprenderemos técnicas para manejar el estrés y la ansiedad a través de la relajación y la respiración para recuperar una actitud positiva y segura, así como una mayor autonomía personal. También aprenderemos a reconectar con nuestro propio cuerpo como algo vivo y no como un objeto.

**Jueves 5 de noviembre**

**De 18:00 a 19:30h. Presencial y por ZOOM.**

### **Taller: “Defenderse de las violencias de género: estrategias y habilidades”**

---

Todos los días nos enfrentamos a violencias cotidianas por el mero hecho de ser mujeres. Si, además, tienes pocos recursos, eres migrante, no trabajas o no cumples con algunos de los cánones sociales, el número de violencias se multiplica.

Este taller es un espacio grupal quincenal, en el que compartir estas desigualdades y construir juntas estrategias y habilidades para afrontarlas o prevenirlas.

**Jueves 5 y 19 de noviembre**

**De 18:00 a 19:30h A través de ZOOM**

### **Taller: “La artista que llevas dentro”**

---

¿Alguna vez has pensado que te gustaría escribir, pintar, bailar, cocinar...? Entonces este taller es para ti.

¿Alguna vez has pensado que no se te da nada bien escribir, pintar, bailar, cocinar etc.? Entonces este taller es para ti.

Un espacio de encuentro para mujeres que desean conectar con su creatividad. Un taller de autodescubrimiento donde podremos encontrar, rescatar y reconectar con la artista que todas llevamos dentro.

Para que nuestra vida sea una obra de arte.

**Jueves 5 y 19 de noviembre (encuentros quincenales de octubre a diciembre). Por ZOOM.**

- Turno de mañana: de 10.30 a 12.00h
- Turno de tarde: de 18:00 a 19:30h.



## Taller de conversación en inglés: “Género con acento”.

---

Taller quincenal de conversación en inglés donde dialogar y analizar con mirada feminista diferentes elementos audiovisuales (periódicos, cortos, entrevistas) en compañía de otras mujeres, sin juicios y creando un espacio de empoderamiento colectivo.

**Miércoles 11 y 25 de noviembre (encuentros quincenales todos los meses)**

**De 17:45 a 19:00h. A través de ZOOM**

## Laboratorio de comunicación feminista: “Guerrilla audiovisual para mujeres”

---

Dos martes alternos nos reunimos para crear juntas relatos audiovisuales sencillos usando técnicas de la guerrilla audiovisual feminista. Este mes probaremos el vídeo de remezcla. Nos inspiramos en prácticas audiovisuales de mujeres y colectivos feministas. Cada una aporta lo que sabe para el proceso de guión, grabación y montaje.

Este mes seguimos haciendo sesiones on line, pero puedes venir a conectarte de forma presencial al Espacio. ¡Aún quedan 4 plazas!

**Martes 10 y 24 de noviembre**

**De 17:00 a 19:00h. 4 plazas en formato presencial y 11 plazas por ZOOM.**

## Laboratorio de creación artística

---

¿Te gusta el diseño, la creación plástica, el dibujo, el grafiti...? ¿Te apetece formar parte de un espacio creativo de construcción colectiva? En el Espacio queremos diseñar propuestas de artes plásticas para decorar la fachada y muros

exteriores y queremos hacerlo desde un proceso de construcción colectiva. Por este motivo, hacemos un llamamiento a las sabias o aficionadas al arte y a todas las mujeres con ganas de participar. ¿Te animas?

**Miércoles 11 de noviembre**

**De 17:30 a 18:30h. Presencial y por ZOOM**

## Taller: “Cuerpo en movimiento”

---

Se trata de un taller mensual de relajación física y mental para conectar con nuestras emociones, el placer y la libertad. Si te sientes cansada, tienes alguna dolencia física o emocional o simplemente quieres conectar con la sabiduría de tu cuerpo y sentirte más libre, segura y relajada, este taller es para ti.

Podrás aprender técnicas sencillas de relajación, combinando movimientos, danza, quietud.

**Jueves 12 de noviembre (segundo jueves de cada mes)**

**De 18:00 a 19:30h. A través de ZOOM**

## We can do it!: Laboratorio de Mujeres Jóvenes

---

Chicas, ¡os queremos en el Espacio de Igualdad! Os seguimos animando a participar en este grupo ya iniciado, ya que nos gustaría seguir creciendo y continuar trabajando sobre vuestras inquietudes y preocupaciones ante las violencias y desigualdades. También es un espacio donde volcar vuestras ideas y propuestas para abordar este tema, creando redes de sororidad entre mujeres jóvenes y pensando actividades para nosotras. ¡Vente!

**Lunes 16 de noviembre**

**De 17:30 a 18:30h. Presencial**

## Senda Botánica: “Las mujeres y las plantas”. Paseo por El Retiro y elaboración de alcohol de romero.

Os proponemos esta actividad para disfrutar y conectar con la naturaleza y nuestro cuerpo.

En colaboración con el Aula de Ecología “La Cabaña del Retiro”, recorreremos la zona sureste del parque del Retiro para conocer diferentes especies de plantas y los mitos y leyendas que las rodean en relación con las mujeres, así como los usos tradicionales que se les ha dado a lo largo del tiempo. Al finalizar, pasaremos a la práctica elaborando un macerado de romero en alcohol.

**Fecha pendiente de confirmar**

**Horario de mañana. Presencial**

## Taller: “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 cubierta todas sus plazas, pero si estás interesada llámanos, es posible que abramos nuevo grupo.

**Fecha pendiente de confirmar**

**De 18:00 a 20:00h. Presencial**

## Ciclo de debate: “Atravesando Las Cuatro Olas del Feminismo”

Derechos humanos, sufragio, salud, igualdad laboral, libre sexualidad, no violencia, autodeterminación, justicia y reparación,

despatologización, ecologismo... han sido algunas de las reivindicaciones históricas de los movimientos feministas.

Esta historia está contada en torno a una cronología, la de “Las 4 Olas del Feminismo”, cuyo hilo narrativo ha de ser atravesado por diversas líneas de fuga: la experiencia de las negras, las chicanas o la de aquellas que no vivían en países occidentales, la de las transexuales y las lesbianas, la de las pobres o desplazadas, las indígenas, las migrantes... o las que eran todo al mismo tiempo.

Os proponemos un viaje por estos puntos de fuga a través de un ciclo que iniciamos este mes de noviembre haciendo una revisión de la Primera Ola del Feminismo y compartiendo más enfoques de los feminismos.

Mesa de debate: “Derechos humanos, ¿derechos para todas las mujeres?”. Ponentes: Rosa María Gómez Rivera (Dirección General de Conciliación y Cooperación Institucional para la Igualdad de Oportunidades) y Tania Sordo Ruz (abogada y consultora en género y derechos humanos, con especialidad en litigio internacional, violencias por razón de género en contra de las mujeres y discriminación interseccional)

**Miércoles 18 de noviembre**

**De 18:00 a 19:30h. A través de ZOOM.**

## Taller: “Autodefensa feminista”

La sensación de amenaza o la necesidad de protegerse después de haber sufrido una o varias agresiones son solo algunas de las razones para aprender técnicas de autodefensa feminista.

En este taller aprenderemos a defendernos de ellas, pero también a perder el miedo, a conectar con nuestro cuerpo y a crear vínculos entre mujeres.

**Jueves 26 de noviembre**

**De 18:00 a 19:30h. Presencial.**



## Jornada: “Violencias sexuales: una mirada poliédrica”

---

En colaboración con distintas organizaciones especializadas en género, proponemos una jornada de reflexión y acción en torno a las violencias sexuales.

Partiendo de una mirada poliédrica e interseccional analizaremos los diferentes contextos de violencia sexual a los que se enfrentan las mujeres para compartir estrategias de transformación hacia una vida libre de violencias.

**MAÑANA: Mesa de Debate:**

- Violencias sexuales con mirada feminista interseccional. Espacio de Igualdad
- Violencia sexual en mujeres mayores. Fundación Luz Casanova
- Violencia sexual y menores: pornografía y adolescencia. Save the Children
- Violencia sexual en contextos de ocio nocturno. Noctámbulas
- Trata con fines de explotación sexual. Diaconía Madrid
- Violencia sexual una mirada decolonial. Pendiente confirmación.

**TARDE: Talleres simultáneos:**

- Sexualidad y placer. Deseo sexual desde una perspectiva feminista. (taller para mujeres)
- Hombres en la cama (taller para hombres)
- Autodefensa digital (taller para mujeres)

**A LO LARGO DE LA JORNADA:**

- Arte a cargo de Towanda Rebels

**Jueves 26 de noviembre**

**De 10:00 a 18:00h. Por ZOOM**

## Tercer Encuentro: “Mujeres creando Espacio”

---

En el Espacio de Igualdad estamos construyendo un espacio mensual en el que pensar con todas aquellas mujeres que acuden habitualmente y con aquellas ganas de colaborar, una propuesta de actividades para hacer del centro un Espacio más comunitario, donde las mujeres podamos proponer y realizar nuestras propias actividades (consejos para promover salud, actividades para hacer en familia, conciertos y talleres...) así como crear redes entre nosotras.

¿Te apetece conocer a otras mujeres para compartir tus aficiones?, ¿te gustaría contar con una red de apoyo en el barrio?, ¿quieres poner en marcha alguna propuesta?

¡Vente al encuentro mensual del Espacio!

**Lunes 30 de noviembre**

**De 18:00 a 19:30h. Presencial con opción ZOOM**

## Taller: “Lengua de Signos especial 25 de noviembre”

---

Queremos seguir aprendiendo Lengua de Signos Española y para ello os proponemos trabajar en diferentes temáticas que nos preocupan e inquietan como mujeres.

Este mes, conmemorando el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, queremos profundizar en la relación de ser mujer sorda ante la violencia de género. ¡Os esperamos!

**Lunes 30 de noviembre**

**De 17:00 a 18:30h. A través de ZOOM**

## DESARROLLO PROFESIONAL

### Club de Empleo: "Ítaca"

Ítaca es un grupo de mujeres que quieren mejorar su relación con el empleo.

Este grupo se reúne todos los viernes para compartir y apoyarse mutuamente. En el grupo se comparten saberes, experiencias e información. Igualmente se comparten miedos, incertidumbres e inseguridades. Es un espacio en que las mujeres participantes no se sienten solas en la construcción de su camino profesional porque el grupo es un impulsor para crecer, no decaer y sucumbir a la desmotivación.

**Viernes 6, 13, 20 y 27 de noviembre**

**De 11:00 a 13:00h. A través de Skype**

### Los martes de Juntas Emprendemos

¿Quieres formar parte de una comunidad de mujeres emprendedoras? Los "Martes de Juntas Emprendemos" es un espacio abierto al que puedes venir siempre que quieras y puedas.

Está dirigido a mujeres con proyectos individuales o colectivos de autoempleo en cualquier grado de maduración. Encontrarás un grupo con las mismas dificultades e ilusiones que tú y recibirás apoyo y formación en las distintas áreas que hay que desarrollar para poner en marcha una empresa.

**Martes 3, 10, 17 y 24 de noviembre.**

**De 11:00 a 13:00h. Por ZOOM.**

### Escritura creativa: relatos de vida de mujeres

En este taller, a través de la 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.

**Viernes 6 y 20 de noviembre**

**De 17:00 a 19:00h. Presencial.**

### "Mujeres Migrantes creando Red": un espacio propio de encuentro para mujeres migrantes recién llegadas

"Creando red" es un espacio dirigido a mujeres migrantes que aún no tienen regularizada su situación. Es un espacio donde compartir obstáculos, dificultades, saberes, experiencias y contactos. Un cuarto propio que pretende crear una red de apoyo y acompañamiento para mujeres en la misma situación. Y un lugar donde las mujeres podréis conocer recursos y protocolos para que vuestra adaptación al país de acogida sea progresiva y eficaz.

También se compartirán habilidades y conocimientos para mejorar la empleabilidad mientras se regulariza vuestra situación.

**Jueves 19 y 26 de noviembre**

**De 17:30 a 19:30h. Presencial.**

10

## Ciclo de autocuidados económicos: “Agarra el timón de tu economía”

---

#AgarraElTimónDeTuEconomía es un ciclo para mujeres que quieren entender mejor lo económico y lo financiero, pero también para cuidarse en esta área vital para el bienestar.

Te ofrecemos un taller mensual que te acercará a la economía, el dinero, el empleo y todas las gestiones que requieren en la cotidianeidad. De manera sencilla, veremos casos prácticos, resolveremos dudas y aprenderemos juntas.

1ª SESIÓN: La consciencia para tu libertad y autonomía financiera: el principio de una buena gestión,

En este taller descubrirás la importancia de la consciencia para una buena gestión y tener mayor autonomía financiera. Podrás identificar tus creencias y miedos y la relación que estableces en torno al dinero.

Con Nieves Cogolludo, Coach experta en desarrollo personal, valores, terapia humanista y Mindfulness.

**Martes 3 de noviembre**

**De 17.30 a 19.30h. A través de ZOOM.**

2ª SESIÓN: El reclutamiento en los procesos de selección

En esta sesión podrás compartir inquietudes y dudas sobre los procesos de reclutamiento en las empresas.

¿Qué buscan las personas reclutadoras en un proceso de selección? ¿Qué se demanda ahora en la situación de pandemia?

Con Teresa Vila, Coach, experta en Recursos Humanos.

**Miércoles 11 de noviembre**

**De 17:30h a 19:30h. A través de ZOOM.**

## Ciclo Género y Nutrición: “¿Cómo nos alimentamos las mujeres?: el autocuidado a través de los alimentos”.

---

En este ciclo de charlas sobre alimentación y nutrición, descubriremos la importancia de la alimentación en el cuidado físico, mental y emocional de las mujeres. Veremos cómo muchas veces las mujeres no priorizamos el autocuidado frente al bienestar de otras personas, descuidando aspectos tan elementales para el bienestar físico, mental y emocional, como es elegir los alimentos, dedicar tiempo a los espacios para la alimentación.

Este mes te presentamos nutrición, equilibrio personal y emocional con Emma Rodríguez, coach nutricional.

**Jueves 19 de noviembre.**

**De 17:30 a 19:30h. A través de ZOOM y Skype.**

## Taller: “Desempleo y emociones negativas. Cómo gestionarla”.

---

Son numerosas las veces en las que nos sentimos abrumados o sobrepasados por nuestras emociones cuando nos encontramos en situación de desempleo. Con este taller pretendemos un cambio en tu comprensión sobre las emociones que llamamos negativas y daremos ideas para que puedas manejarlas. Pondremos el foco en la ira, la tristeza, el miedo, la culpa, la ansiedad y la preocupación.

Facilita: Daniela Schneider. Experta en bioneuroemoción.

**Miércoles 25 de noviembre.**

**De 17:30 a 19:30h. A través de Skype.**

## LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO DIGITAL

### Taller digital básico: “¡Quiero saber usar mi móvil y mi ordenador!”

---

La virtualización de las actividades requiere de algunos saberes y destrezas. Participar en talleres o cursos virtuales, conectar con tu familia y amistades o aprender herramientas para el teletrabajo, empiezan a ser gestos cotidianos para los que no siempre estamos preparadas.

Te proponemos un espacio donde aprender cada mes un tema nuevo sobre nuestros móviles y ordenadores. Este mes de noviembre: plataformas de videollamada.

**Miércoles 11 de noviembre**

**De 17:00 a 18:30h. Presencial.**

### Taller de entrenamiento digital para el empleo: “Romparamos la brecha digital en el mundo laboral”

---

El laboratorio de entrenamiento digital para el empleo es un espacio cuyo principal objetivo es reducir la brecha digital de género en el mercado de trabajo. A través de talleres monográficos, masterclass y clases experimentales se pretende mejorar la empleabilidad y las competencias digitales, tan necesarias en el mercado de trabajo actual.

Este mes de noviembre iniciamos con un taller semanal de alfabetización digital, donde podremos familiarizarnos con la lógica del mundo digital, empezando desde cero.

**Jueves 19 y 26 de noviembre.**

**De 17:30 a 19:30h. Presencial.**

## DERECHOS EN TIEMPOS DE COVID

### Un Espacio Jurídico Propio

---

Comunicación breve de carácter jurídico de frecuencia quincenal. Elaborado por las abogadas de las áreas Jurídicas de los Espacios de Igualdad.

Cada semana se aborda un tema de interés en relación con la crisis del COVID-19.

**Quincenalmente, a través de nuestras redes sociales y boletín electrónico.**

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS EN OTROS RECURSOS:

### Exposición: “Mírame, soy visible”

---

Imagina que Isabel (nombre figurado) tiene 65 años, cuarenta de ellos casada con un hombre, que nunca la hace sentir bien. Que perdió a sus amigas porque a él no le gustaba, que dejó su trabajo porque no le daba tiempo a atender las labores del hogar y que ahora le toca cuidar de su marido sin el apoyo de nadie porque no quiere molestar.

De esto va la exposición: de mujeres normales y corrientes mayores de sesenta años (porque cualquier mujer de esta edad puede estar en una situación de violencia de género) y las barreras que encuentran a la hora de enfrentar esta complicada situación.

Exposición de la Fundación Luz Casanova, que se puede visitar en su sede de Luz Vallecas, Calle Melquiades Biencinto, 7 (28053 Madrid)

**Del 2 al 30 de noviembre**

**Visita sujeta a cita previa. Presencial.**

## SERVICIOS DE APOYO PARA SUPERAR LA BRECHA DIGITAL

¿Quieres aprender a usar herramientas como ZOOM o Jitsi? ¿Quieres mejorar tu uso de redes sociales?, ¿tienes dificultades para realizar las actividades por carecer de ordenador? ¡Ponte en contacto con nosotras! Te ayudamos a superar estas dificultades a través de los servicios y recursos del centro. Pide cita previa para una atención individual o grupal.

## SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUAL

En el Espacio de Igualdad Elena Arnedo, también ofrecemos apoyo individual dirigido a mujeres en distintas áreas:

- Asesoramiento Psicológico.
- Asesoramiento Jurídico.
- Acompañamiento en la búsqueda de Empleo y Desarrollo Profesional.

El horario de atención individual es de lunes a sábado de 10:00-14:00h y de 16.30-20.30h, tanto de manera presencial como telemática (correo, teléfono...)

Para acudir a los servicios profesionales del Espacio de Igualdad Elena Arnedo es necesario pedir cita a través del

- Teléfono: 91 480 25 08
- Correo electrónico: [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)