



ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR
DISTRITO VILLAVERDE

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2017

"El sexo reviste un carácter político que, la mayoría de las veces, suele pasar inadvertido". Kate Millet, Política Sexual.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO para mujeres¹

EMPODERAMIENTO PARA EL EMPLEO

Promovido e impartido por la Fundación Mujeres.

¿Estás buscando empleo? ¿Sabes qué empleo buscar?
¿Utilizas Internet en tu búsqueda de empleo? ¿Tienes una estrategia clara?

En este taller aprenderás a:

- ➔ Identificar condiciones laborales para definir tu objetivo laboral
- ➔ Identificar competencias para definir tu perfil profesional
- ➔ Mejorar tus habilidades para la búsqueda de empleo y para enfrentarte a un proceso de selección
- ➔ Manejar Internet y las redes para buscar empleo.

Jueves 5, 19, y 26 de octubre

Jueves 2, 16, 23 y 30 de noviembre

Jueves 7 y 14 de diciembre

Horario: de 10.00 a 13.00 horas.

¹ Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad.

Espacio de Igualdad Clara Campoamor

C/ María Martínez Oviol, 12, 2ª.

28021 Madrid

91.710.97.13

Horario de atención:

L a V: 10.00 a 14.00 y 16.30 a 20.30

Correo-e: caimujercc@madrid.es

CUERPOS LIBRES

Laboratorio de creación

En este laboratorio de creación, y utilizando las distintas expresiones artísticas, exploraremos la transformación de los cuerpos objeto, asustados, dolidos y oprimidos a los Cuerpos Libres y Danzantes que conquistan el espacio Sin Miedo.

Trabajaremos a través de la expresión corporal, el movimiento y el videoarte.

Martes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ARTE-SANA DE MI MISMA. TALLER DE ARTETERAPIA

Si te sientes sola; si no sabes ponerle palabras a lo que te pasa; si necesitas subir tu autoestima y confiar más en ti; si tus relaciones no marchan bien; si necesitas darle un mimo al cuerpo; si te llaman la atención las artes pero nunca te animaste o siempre pensaste que no eran para ti...ESTE ES TU TALLER

A través de la música, la danza, el teatro, la pintura, la arcilla y el collage aprenderemos a hacer de nuestra vida una obra de arte.

Este mes trabajaremos: "Cómo aprendí a ser mujer: Toma de conciencia para iniciar cambios"

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de octubre

Horario: de 10.30 a 13.00 horas

Agente de Igualdad de Villaverde

Francisca Jiménez Martín

Teléfono: 91 .710.97.14

Correo-e: jimmenezmfr@madrid.es



ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR DISTRITO VILLAVERDE

PENSAR/SENTIR/ACTUAR:

Plan para mejorar los pensamientos

Los pensamientos influyen sobre el estado de ánimo y la conducta. El pensamiento negativo e irracional es más habitual en las mujeres como consecuencia del exceso de responsabilidades con las que viven. La educación, "seres para otros", facilita y normaliza este tipo de pensamientos que, junto con, el menor poder social, político y económico, cronifica tensiones y permanentes preocupaciones. Los efectos son bastante conocidos: deterioro de la salud y disminución de la calidad de vida.

El taller es una propuesta para informar, formar, aprender y gestionar los pensamientos para que sean creativos, constructivos y aporten soluciones.

Lunes 16, 23 y 30 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

EL ARTE DE RELACIONARSE

Habilidades sociales y de comunicación (nivel II)

En este taller entrenaremos nuestras habilidades sociales como la comunicación verbal y no verbal, la escucha, la empatía y la asertividad, para la construcción de unas relaciones interpersonales igualitarias a través de metodologías creativas y vivenciales.

Martes 17, 24, 31 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas.

AUTOESTIMA Y GÉNERO NIVEL II: LAS BASES

Poner en práctica los cambios y modificar la actitud para pasar a ser una mujer segura, libre e independiente está penalizado por la sociedad desigualitaria y es lo que más cuesta en el día a día. El entrenamiento en reestructuración cognitiva (control

de pensamiento negativo e irracional) y la comunicación asertiva son dos herramientas imprescindibles para reforzar el proceso de empoderamiento que las mujeres necesitamos.

Jueves 19, 26 de octubre, 2 y 16 de noviembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN para población general²

VISITA GUIADA A LA EXPOSICIÓN "MARUJA MALLO"

Conoceremos la vida y obra de Maruja Mallo, una de las pintoras más importantes de la vanguardia española, aunque haya sido invisibilizada como muchas otras mujeres de La Generación del 27.

Lunes 16 de octubre

Hora: 17.30

UN PASEO DIFERENTE

Recuperando la memoria histórica de las luchas de las mujeres en Madrid

Realizaremos un recorrido por el centro de Madrid de la mano de la asociación **Candelas Feministas**, identificando algunos lugares de memoria y de lucha feminista, invisibilizados por el turismo, el urbanismo y el silencio del relato de la historia oficial.

Viernes 20 y 27 de octubre

Hora: 17.30

² Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

Espacio de Igualdad Clara Campoamor

C/ María Martínez Oviol, 12, 2ª.

28021 Madrid

91.710.97.13

Horario de atención:

L a V: 10.00 a 14.00 y 16.30 a 20.30

Correo-e: caimujercc@madrid.es

Agente de Igualdad de Villaverde

Francisca Jiménez Martín

Teléfono: 91 .710.97.14

Correo-e: jimmenezmfr@madrid.es



ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR DISTRITO VILLAVERDE

SALUD, SEXUALIDAD Y GÉNERO Derechos sexuales y reproductivos

Analizaremos el estado de la cuestión sobre derechos sexuales y reproductivos en España y su aplicación práctica en la salud y vida cotidiana de las mujeres, y las recientes reformas legislativas en Latinoamérica sobre la despenalización del aborto.

Lunes 23 y 30 de octubre
Hora: 17.30 a 19.30 horas

ACTIVIDADES PERMANENTES A LO LARGO DEL AÑO

- ➡ Círculo de mujeres: redes y creatividad.
- ➡ Taller de autoestima y género: consciencia y poder.
- ➡ Taller de relaciones, emociones y comunicación.
- ➡ Taller de relaciones familiares y derecho: enredarse y desenredarse.
- ➡ Taller y espacio para la definición de objetivos profesionales y la búsqueda de empleo.
- ➡ Grupo de bloggeras “=dad.clara”
- ➡ Grupo de hombres “otro *hombre!* es posible”
- ➡ Procesos de Empoderamiento, Liderazgo y Coaching para grupos de mujeres.

OTROS SERVICIOS: ATENCIÓNES INDIVIDUALIZADAS

- ➡ Asesoría jurídica
- ➡ Apoyo psicológico
- ➡ Acompañamiento para el desarrollo profesional
- ➡ Servicio de Prevención de violencia de género

Pide cita previa en el teléfono del Espacio o a través de Línea Madrid (en el 010 o Internet: www.madrid.es/citaprevia).

MÁS INFORMACIÓN

www.madrid.es

Facebook: Madrid Igualdad

Twitter: @MadridIgualdad

Youtube: Madrid Igualdad

Facebook: [EspaciodelaIgualdadClaraCampoamor](https://www.facebook.com/EspaciodelaIgualdadClaraCampoamor)

Twitter: [@El_CCampoamor](https://twitter.com/El_CCampoamor)

www.igualdadclara.wordpress.com

www.imcasociacion.org

Espacio de Igualdad Clara Campoamor

C/ María Martínez Oviol, 12, 2ª.

28021 Madrid

91.710.97.13

Horario de atención:

L a V: 10.00 a 14.00 y 16.30 a 20.30

Correo-e: caimujercc@madrid.es

Agente de Igualdad de Villaverde

Francisca Jiménez Martín

Teléfono: 91 .710.97.14

Correo-e: jimmenezmfr@madrid.es