



PROGRAMACIÓN JULIO 2018

"Hay dos tipos de piedras, como todos saben, uno de los cuales rueda".

Amelia Earhart, aviadora.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO para mujeres¹

SEÑORAS EN BICI

Si nunca te has aventurado a **aprender a montar en bicicleta** y siempre te ha picado la curiosidad o ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo hiciste,

¡VEN a aprender y divertirte en la BICI-ESCUELA de Matadero!

(El taller incluye las bicicletas)

Martes 3 y 10 de julio

Horario: 10.30 a 12.30 horas

Lugar de encuentro: Metro Legazpi (salida Matadero)

YO, MI, ME, CONMIGO

Cómo disfrutar más contigo y sin ti

Se trabajará el **autoconocimiento corporal** para aumentar el disfrute.

Se explorará diversas **técnicas amorosas** para ampliar el placer con nosotras mismas y/o con otras personas.

Reflexionaremos sobre la importancia del **sano egoísmo** para favorecer el propio placer sin culpa.

Impartido por:

Mónica Quesada Juan, pedagoga experta en sexualidad

Martes 3 y 10 de julio

Horario: 17.30 a 19.30 horas

TURIS-MÓVIL

¿Quieres redescubrir tu ciudad?

¿Quieres planificar un viaje de fin de semana?

En este taller aprenderás:

📱 Aplicaciones para móvil y páginas web para planes de ocio en Madrid: eventos gratuitos y de pago, culturales, gastronómicos, deportivos y fiestas en la capital.

📱 Funcionamiento de aplicaciones y páginas web de reserva de hoteles y transportes.

📱 Planes alternativos de ocio.

Miércoles 4 y 11 de julio

Horario: 10.30 a 12.30 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 16.00 a 20.00

Correo-e: caimujercc@madrid.es



TEATRERAS

Laboratorio de investigación y creación teatral

En este laboratorio escénico exploraremos nuevos relatos e identidades, pondremos en escena la vida de mujeres olvidadas y denunciaremos el machismo.

Aprenderemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance.

Nos acercaremos y pondremos en escena textos de dramaturgas.

Nos dejaremos inspirar por otras disciplinas artísticas, como la fotografía, la pintura, la poesía, el cine y por el trabajo de otros colectivos artísticos.

Todos los miércoles hasta el 18 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

TALLER DE AUTOESTIMA Y GÉNERO (III) Por tu culpita, mujer

La culpa no es un sentimiento "natural". Es un instrumento cultural de gran potencia y efectividad para neutralizar, domesticar y someter a las mujeres. La culpa en las mujeres es universal, creemos que somos culpables de todo, o de casi todo.

Las mujeres somos educadas y crecemos en medio de sentimientos de culpa y autocompasión. Nuestro ser para nosotras, se convierten en ser para otras personas, si no es así, nos sentimos culpables o "egoístas".

El taller propone el análisis y la gestión de este sentimiento para reforzar la autoestima.

Jueves 5 de julio
Horario: 17.30 a 19.30 horas

RESUELVE TUS DUDAS

Las vacaciones en los procedimientos de separación y/o divorcio

Si estás en proceso de separación y/o divorcio, o tienes una sentencia firme y te surgen dudas sobre el disfrute de las vacaciones de tus hijas e hijos con tu expareja, te invitamos a charlar con tu abogada en un espacio de reflexión participativo para dar respuesta a las dudas que te surjan y conocer los diferentes procedimientos y sus consecuencias.

Lunes 9 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

MI VIDA ES UN COLLAGE

El 11 de julio visitaremos la exposición del festival de fotografía **Photoespaña 2018**, "Quietud y vértigo" de la artista **Carmen Calvo**, para dejarnos inspirar por su obra.

La artista rescata antiguas fotografías de álbumes familiares encontradas en mercadillos para dotarlas de nuevos significados.

El 18 de julio trabajaremos con las **fotografías de nuestro álbum familiar**, transformando sus significados y poniéndole humor e ironía a la tradición y dinámicas familiares a través de la técnica del **collage**.

- **Miércoles 11 de julio:** en el Museo Cerralbo (C/ Ventura Rodríguez, 17, Metro Plaza España)
- **Miércoles 18 de julio:** en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor

Horario: de 10.30 a 12.30 horas.

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 16.00 a 20.00

Correo-e: caimujercc@madrid.es



GIMNASIA MENTAL Y RISAS

El taller de gimnasia mental se centra en el entrenamiento y la mejora de los diferentes tipos de atención, de la memoria y del lenguaje gracias a la realización de diversas actividades que fortalecen nuestro cerebro.

Buscamos que las participantes ejerciten el cerebro mediante la realización de diversas actividades orientadas a cada área cognitiva específica, al tiempo que, junto a sus compañeras, resuelven una actividad muy cercana al juego.

Jueves 12 y 19 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

EXCURSIÓN DE EVALUACIÓN

¿Dónde? A los merenderos de la Boca del Asno

¿Para qué? Para evaluar lo que hemos hecho en el último año y pensar en lo que nos apetece a partir de ahora.

¿Que necesitas?

- ☺ Haber participado en actividades grupales en el último año
- ☺ Ganas de compartir tus experiencias con tus compañeras
- ☺ Ropa y calzado cómodo (haremos un paseo por el campo)
- ☺ Comida y agua (pasaremos el día fuera)

Sábado 14 de julio

Horario: de 9.00 a 18 horas

RELATOS PICANTES

En este taller:

- Despertaremos nuestro **deseo y fantasía sexual**.
- Nos inspiraremos juntas con la lectura de relatos eróticos.
- Aprenderemos técnicas de escritura creativa.
- Y participaremos de un **concurso de mini relatos eróticos** con premio al más inspirador (podrá mantenerse el anonimato quien así lo desee).

Martes 17 y 24 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN para población general²

VOCES OLVIDADAS DE LA HISTORIA MUJERES VIAJERAS Y EXPLORADORAS

¿¿DÓNDE VAS TAN SOLA??

Ven a descubrir a las increíbles aventureras Nelly Bly, Amelia Earhart, Annie Londonderry o Junko Tabei.

Mujeres que rompieron moldes y desafiaron los estereotipos, dieron la vuelta al mundo, atravesaron continentes, océanos y subieron a las cimas más altas.

Viernes 13 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

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 16.00 a 20.00

Correo-e: caimujercc@madrid.es



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/igualdad

Youtube: Madrid Igualdad

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

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

www.igualdadclara.wordpress.com

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 16.00 a 20.00

Correo-e: caimujercc@madrid.es