



## Programación de octubre 2018

*"El feminismo ha contribuido de manera trascendental a la redefinición del concepto de paz (no solamente entendido como ausencia de guerra) y así se incluye la violencia estructural derivada de los conflictos de género: pervivencia de estereotipos que justifican la inferioridad de las mujeres, misoginia, violencia sexual y de género, privación de la palabra, limitaciones a la libertad de movimientos, desigual reparto del trabajo doméstico, tradiciones que agreden y mutilan el cuerpo femenino, control sobre la sexualidad, feminización de la pobreza, prostitución y trata, etc".*

Movimiento Democrático de Mujeres de Navarra-

### ESCUELA DE EMPODERAMIENTO<sup>1</sup>

#### 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 desde el 3 de octubre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

#### TALLER DE AUTODEFENSA

Fomenta tu rol activo e independiente para poder salir de las agresiones en este taller donde aprenderás:

- ✎ **Técnicas de autodefensa** en caso de ataques contra tu persona.
- ✎ **Poner límites** ante las distintas situaciones de violencias machistas a través de la integración de la esfera física, mental y emocional.
- ✎ **Aumentar la confianza en ti misma a través de la gestión de tu espacio personal y la realización de tus deseos.**

Facilita: Beatriz Herranz

Todos los lunes del 8 de octubre al 26 de noviembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

#### REALIZACIÓN DE PELÍCULAS CON EL MÓVIL

- Cómo hacer una obra audiovisual con el dispositivo móvil. De la idea al **guion** y su posterior grabación.
- El lenguaje audiovisual. Cómo **componer la imagen**.
- Cómo comunicamos nuestro mensaje.
- Técnicas, herramientas y accesorios para grabar con el móvil.
- **Aplicaciones para grabar y editar** con el móvil.
- **El uso del vídeo y la fotografía en las redes**

Facilita: Cristina Martínez Casas

Los martes del 9 de octubre al 4 de diciembre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

<sup>1</sup> Actividades dirigidas a mujeres. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad.

## TALLER DE AUTOESTIMA Y GÉNERO NIVEL II: HERRAMIENTAS PARA LA CONVIVENCIA

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 11, 18 y 25 de octubre y 8 de noviembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## TALLER DE MUJERES COLLAGE

Aprenderemos la **técnica del collage y el fotomontaje** dejándonos inspirar por artistas que han empleado estas técnicas.

Confeccionaremos nuestras propias obras en torno a un tema común: las mujeres invisibles que han luchado por la paz y la defensa de los derechos humanos y medioambientales.

Realizaremos una **exposición con nuestras obras**.

Martes 16, 23 y 30 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## TALLER DE RESILIENCIA

La Resiliencia es “la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superándolas o incluso ser transformada por ellas”. Edith H. Grotberg (1995).

Todas tenemos recursos internos necesarios para enfrentar situaciones de desigualdad y fortalecernos.

☺ ¿Quieres entrenar el auto agradecimiento?

☺ ¿Te interesa la autoestima?

☺ ¿Identificas emociones positivas?

Aprenderemos, visibilizaremos y practicaremos fortalezas individuales con una perspectiva feminista.

Miércoles 17, 24 y 31 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## TALLER DE REPARACIONES BÁSICAS DEL HOGAR

En este taller aprenderás

- ✂ Uso de **herramientas**
- ✂ **Electricidad:** montaje de casquillo y de clavija, colocación de lámpara, sustitución de enchufes e interruptores.
- ✂ **Fontanería:** sustitución de mecanismos de cisternas, de grifos, sifón de fregadero, desatascos.
- ✂ **Reparación de persianas:** cambio de correa y polea, colocación recogedor.
- ✂ **Cerrajería:** sustitución de cerraduras, cambio de bombín, bisagras.

Facilita: ÑAPAS.COM

Todos viernes del 19 de octubre al 14 de diciembre.

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## ESCUELA DE EQUIDAD<sup>2</sup>

VISITA AL REINA SOFÍA: La paz y la guerra en el arte contemporáneo

En esta visita analizaremos cómo ha reflejado el arte contemporáneo la guerra y la paz, de la mano de artistas conocidas y menos conocidas.

Jueves 18 de octubre  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## MEDIACIÓN EN PAREJAS

Este taller te sirve si quieres:

- Solucionar un conflicto de pareja.
- Separarte y/o divorciarte sin tener que acudir a la vía judicial.

<sup>2</sup> Actividades dirigidas a la población en general. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

- Recibir orientación sobre distintas formas de organización familiar posterior a la ruptura.
- Conocer las reacciones de las hijas e hijos después de la ruptura. Cómo explicarles la ruptura y cómo ayudarles a adaptarse a la separación.

Facilita UNAF

Viernes 19 de octubre

Horario: de 17.00 a 20.00 horas

### LO SEXUAL ES POLÍTICO. Una propuesta de cambio a través del TEATRO LEGISLATIVO

Abordaremos **la sexualidad como un derecho a proteger** y cómo en muchas ocasiones, y en concreto la de las mujeres, queda desprotegida y vulnerada.

Tendremos la oportunidad de **convertirnos en legisladoras** para **imaginar leyes con perspectiva de género** que **protejan los derechos sexuales y reproductivos** de todas las personas.

Facilita **Ana Contreras Elvira**, Formadora de la Real Escuela Superior de Arte Dramático (RESAD)

Lunes 22 y 29 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

### CUENTACUENTOS “Los cuentos del erizo y otros cuentos de las mujeres del Sáhara”

Nos acercaremos a los cuentos de tradición oral de las mujeres del Sáhara, contados alrededor del fuego, y que han sido transmitidos por madres, tías y abuelas.

Ven a disfrutar de estos maravillosos relatos, y a conocer historias de la otra orilla del Mediterráneo.

Edad recomendada a partir de 5 años

Facilita: Ana Griott

Jueves 25 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.00 horas

### CLUB DE LECTURA

Nos reuniremos una vez al mes a comentar e intercambiar opiniones sobre un libro o artículo que habremos leído previamente. Disfrutaremos de la lectura enriqueciéndonos con las aportaciones de las demás.

Este mes os proponemos la lectura de los relatos de Charlotte Perkins Gilman.

Historias en las que, con gran ironía, la autora nos invita a reflexionar sobre la independencia económica, la igualdad o los cánones patriarcales.

Compartiremos esta lectura y elegiremos el texto para el mes de noviembre.

Viernes 26 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

### **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](http://www.madrid.es/citaprevia)).

### **MÁS INFORMACIÓN**

[www.madrid.es/igualdad](http://www.madrid.es/igualdad)



Madrid Igualdad



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



[@EI\\_CCampoamor](https://twitter.com/EI_CCampoamor)