



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2019

En septiembre comenzamos un nuevo ciclo temático que atravesará nuestra programación hasta el mes de diciembre: **MUJERES Y CIUDAD**.

El urbanismo feminista diseña ciudades sostenibles, accesibles, seguras y aptas para la vida cotidiana, teniendo en cuenta el trabajo tanto productivo como de cuidados; pero fundamentalmente incorpora una visión interseccional contemplando las necesidades de todas las personas: niños, niñas, personas mayores o personas con diversidad funcional teniendo en cuenta otras variables como el género, la edad, la raza o la orientación sexual.

Durante el cuatrimestre impulsaremos la toma de conciencia sobre las diferentes necesidades e intereses respecto a la ciudad y la falta de perspectiva de género en su diseño.

Daremos visibilidad a otras miradas y experiencias, así como alternativas y buenas prácticas; y ofreceremos actividades que fomenten la participación de las mujeres en el diseño urbano y en el tejido comunitario de sus barrios.

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

#### **SINVERGÜENZAS**

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.

Miércoles 11, 18 y 25 de septiembre  
Horario: de 17.00 a 19.00 horas

#### **AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL I): LAS BASES**

Las condiciones de desigualdad de género están relacionadas directamente con la autoestima. Cuando las mujeres ponen conciencia e incorporan nuevas formas de relacionarse consigo mismas y con otras personas, con mirada feminista, ganan en calidad de vida.

Desde este punto de partida, abordaremos el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoafirmación y la asunción de responsabilidades

Lunes 9, 16, 23 y 30 de septiembre  
Horario: 10.30 a 12.30

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



## QUIEN CANTA SUS MALES ESPANTA Empoderamiento a través de la voz

---

La música está directamente relacionada con las emociones y **cantar tiene un efecto tranquilizante y sube nuestra autoestima.**

En este taller trabajaremos:

- ♪ Voz, autoestima y género.
- ♪ Relación entre emoción y voz.
- ♪ Respiración, proyección y entonación de la voz.
- ♪ Análisis de letras sexistas.

Lunes 16, 23, 30 de septiembre y 7 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## CARTOGRAFÍA CORPORAL

---

En este taller reflexionaremos artísticamente sobre la **relación entre el cuerpo y el territorio**; identificaremos los lugares cotidianos que recorremos en la ciudad como también nuestras **sensaciones y emociones** en nuestro mapa corporal, dando **forma a nuestras vivencias** y deseos de habitar a través de las artes plásticas, escénicas y audiovisuales; y por último crearemos una **performance como acto de liberación y transformación del espacio público que habitamos a partir de la soberanía de los propios cuerpos.**

Martes 17 y 24 de septiembre y 1, 8, 15, y 22 de octubre  
Horario: de 10.30 a 13.30

## LÁNZATE A LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

---

Este taller servirá para...

...Tomar conciencia sobre ti misma, tus objetivos, las barreras internas y externas de género que te limitan

...Conocer el mercado laboral (oportunidades y obstáculos).

...Identificar y valorar tus aportaciones al puesto de trabajo (competencias técnicas y transversales)

...Entrenarte en herramientas como el *elevator pitch*, currículo, carta y entrevista de selección

Martes 17 y 24 de septiembre y 1, 8 y 15 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## MOVIL-ÍZATE. Uso eficaz y seguro de la tecnología móvil

---

- Funcionamiento básico del dispositivo móvil: alfabetización tecnológica, iconos, configuración.
- Descarga de aplicaciones cotidianas: Gmail, Play Store, etc.
- Seguridad, privacidad y atención al acoso cibernético.
- Redes sociales y gestiones telemáticas: WhatsApp, Facebook, etc

Miércoles 18 y 25 de septiembre y 2 y 9 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## MUJER Y MADRE. Luces y sombras de la maternidad

---

Las exigencias sociales, junto a las creencias heredadas acerca de "ser una buena madre", hacen que en ocasiones vivamos la experiencia desde la culpa, el cansancio, la frustración.

Este taller pretende ser un espacio para:

- ≈ Reflexionar sobre **cómo nos cambia la maternidad** y nos afecta a nuestro ser mujer.
- ≈ El autoconocimiento y aceptación de nuestras luces y sombras.
- ≈ Identificar aquellos pensamientos y sentimientos que nos hacen sentir mal.
- ≈ Aceptar y **querer a nuestra "mala madre"**.



## ≈ Compartir deseos y temores sobre la familia

Viernes 20 y 27 de septiembre y 4 y 11 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## SEXUALIDADES SALUDABLES. ¿Cómo cuidarnos en nuestras relaciones sexuales?

Nuestra sexualidad es muy amplia, diversa y nos acompaña desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida. Existen tantas sexualidades como personas hay en el mundo y todas son válidas.

En este taller exploraremos:

- ≈ Qué prácticas sexuales conllevan algún riesgo en nuestra salud y cómo protegernos.
- ≈ Qué son las Infecciones de transmisión sexual (ITS) y en concreto el VIH.
- ≈ Dinámicas que nos ayuden a darnos cuenta de los factores de riesgo para el VIH y otras (ITS).

Viernes 20 de septiembre

Horario: 17.30 a 19.30

## POR UN ALQUILER DIGNO. Situación de la vivienda en Madrid y Villaverde

En esta charla taller conoceremos:

- ≈ La **situación del alquiler en Madrid**. Desconocimiento y consecuencias para la vecindad.
- ≈ El funcionamiento del alquiler en Madrid y los agentes implicados.
- ≈ **Los derechos como inquilinas** para obtener una vivienda digna.
- ≈ Herramientas y mecanismos de defensa.
- ≈ **El sindicato de inquilinxs de Madrid**.

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

Jueves 26 de septiembre

Horario: 17.30 a 19.30

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

CLARA EN LA ONDA. Programa de radio en directo dedicado a las fronteras invisibles

En este programa debatiremos sobre cómo se vive la ciudad y en concreto Villaverde desde los diferentes cuerpos e identidades (de género, raciales, sexuales, de edad, funcionales, etc) y desde una perspectiva de género.

- ★ **Las fronteras visibles:** las dificultades de acceso para la movilidad, el uso del transporte y de las instalaciones públicas.
- ★ **Las fronteras invisibles:** discriminaciones por razón de origen, color de piel, cultura, etc.

Contaremos con AMIFIVI y con Zenib Laari, campeona del mundo en Kenpo Karate y vecina del barrio de San Cristóbal.

Lunes 9 de septiembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## CÓMO SE CONSTRUYÓ MADRID. Visita guiada al Museo de la Historia de Madrid

En esta visita guiada al Museo de la Historia de Madrid:

Conoceremos **la historia del desarrollo urbanístico de la ciudad**.

Incorporaremos la perspectiva feminista a la historia del urbanismo





Reflexionaremos sobre **quién decide cómo crecen las ciudades**; y cómo han cambiado los espacios públicos y domésticos.

Miércoles 11 de septiembre  
Horario: 17.00 a 19.00

**Lugar:** Museo de la Ciudad de Madrid.  
C/ Fuencarral, 78. Metro Tribunal

### MUJERES Y CIUDADES. Cartografías de nuestros barrios.

En este taller reflexionaremos sobre:

- ≈ La vivencia de la ciudad desde la **perspectiva de género**
- ≈ La relación entre la organización de la ciudad y nuestra vivencia personal.
- ≈ La **falta de neutralidad** a la hora de planificar las ciudades
- ≈ Nuestra **participación en la transformación urbana**.

Miércoles 18 y 25 de septiembre  
Horario: 17.30 a 19.30

### CLUB DE LECTURA

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

Para nuestro encuentro de septiembre leeremos el libro **“El consuelo” de Anna Gavalda**.

Viernes 27 de septiembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## TRABAJO COMUNITARIO EN RED Y COLABORACIONES CON ENTIDADES Y GRUPOS DE MUJERES DEL DISTRITO

### EMPODERAMIENTO Y REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

En este cuatrimestre colaboramos con el Centro de Rehabilitación Psicosocial de Villaverde realizando un taller al mes para un grupo de mujeres con el objetivo de aumentar la sensibilidad y la prevención ante la violencia de género.

En septiembre comenzaremos con conceptos básicos de autoestima, socialización de género y cómo ésta afecta a la salud biopsicosocial de las mujeres; y condiciones para promover una sana autoestima.

Miércoles 11 de septiembre  
Horario: 10.30 a 12.30

### PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO Y PROMOCIÓN DEL COLIDERAZGO EN EQUIPOS

A través del enfoque de empoderamiento, del coaching sistémico y del programa de coliderazgo, acompañamos a grupos informales de mujeres, como las Lideresas de Villaverde, a expandir su coherencia intraorganizacional (capacidad para fluir entre su día a día, su visión y su identidad), su capacidad de observarse desde diferentes puntos de vista (valor de la diversidad) y su inteligencia relacional (entenderse como un sistema de relaciones).

Martes 24 de septiembre  
Horario: de 10.30 a 13.30 horas



## OTROS SERVICIOS:

### ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS

- Asesoría jurídica
- Apoyo psicológico
- Acompañamiento para el desarrollo profesional
- Detección y 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)).