



## PROGRAMACIÓN JUNIO 2020

En junio seguimos con la temática del cuatrimestre

### RECONSTRUYENDO VÍNCULOS

Queremos dar un servicio de apoyo a la ciudadanía, respondiendo a algunos de los emergentes de esta situación que estamos viviendo: manteniendo y sosteniendo las redes de apoyo mutuo; fomentando la resiliencia comunitaria y otros estilos de liderazgo y participación; visibilizando la importancia de los cuidados en lo reproductivo y en lo productivo, así como lo común y lo público; fomentando la corresponsabilidad en los hogares y el buen trato en la convivencia; el acompañamiento y la contención en las diferentes emociones que nos están atravesando, así como en los diferentes duelos; facilitando herramientas para el acceso a fuentes de información fiables y a la comunicación online, reduciendo la brecha digital de género; así como el asesoramiento jurídico y laboral ante el nuevo contexto económico.

Hemos diseñado la mayor parte de programación para poder ser impartida tanto online como de forma presencial en caso de que las circunstancias así lo permitan.

Las inscripciones serán, como hasta ahora, a través de nuestro teléfono o correo electrónico.

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

#### 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 junio leeremos el libro *Mujeres de ojos grandes* de Ángeles Mastretta.

Viernes 5 de junio  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

1

### REPENSAR EL AMOR Y LAS RELACIONES

En un mundo donde la idealización, los mitos y las creencias han vaciado de sentido palabras como *amor*, *relación*, *libertad* o *cuidado*, es fundamental posibilitar espacios de reflexión y diálogo en los que profundizar sobre los significados que toman estas palabras en nuestras propias vidas y los efectos que tienen.

En este taller analizaremos los modelos sociales que se proponen como normalizados, naturales y universales para, de esta forma, poder nombrar la violencia "invisible" que se adentra en nuestras relaciones, sexualidades y cuerpos.

Construiremos tramas que desafíen la "normalización" y que nos permitan

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

deshacernos de nuestros guardianes internos y del control permanente de unas sobre otras.

La intención es abrir puertas que nos permitan migrar hacia otras formas posibles de vivir el amor y de relacionarnos explorando prácticas más libres.

Imparte: Laura Latorre Hernando.

Lunes 15, 22 y 29 de junio y 6 de julio

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

## CICLO DE CONFERENCIAS NUEVAS MIRADAS TRAS LA PANDEMIA IIª CONFERENCIA "URBANISMO FEMINISTA: CIUDADES CUIDADORAS"

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor presentan un ciclo de conferencias para profundizar en las respuestas que son necesarias articular como sociedad para paliar los efectos negativos de la pandemia y de la situación de confinamiento. La realidad no volverá a ser la misma, pero ¿puede ser mejor?

La configuración urbana no es neutra. En la planificación y en el diseño urbano se prioriza el desarrollo de determinadas actividades, mientras que otras son marginadas y se espera que se resuelvan por sí solas.

Para tener una sociedad más justa y equitativa es necesario hacer un cambio de paradigma urbano y comenzar a construir la ciudad cuidadora, en la que la sostenibilidad de la vida esté en el centro de las decisiones urbanas.

¿Qué espacios urbanos tenemos para la corresponsabilidad?

Imparte: Blanca Valdivia.

Miércoles 10 de junio

Horario: de 18.00 a 20.00 horas

Canal Youtube del Espacio de Igualdad Clara Campoamor

## TARDES DE OCIO VIDEO FORUM "LOCAS DE ALEGRÍA"

La emotiva amistad entre dos mujeres que se conocen en un psiquiátrico es el centro de "Locas de alegría", una comedia dramática sobre las enfermedades mentales, que consiguió la Espiga de Oro de la Semana Internacional de Valladolid. El filme, dirigido por Paolo Virzì ("La bella vita"), lo conducen esas dos mujeres, Beatrice -una antigua condesa que tuvo un alto nivel económico- y Donatella -una mujer con un duro pasado, que inician una simpática aventura que demuestra que la amistad va más allá de las diferencias y de los problemas.

Para participar en el debate, puedes ver la película antes del viernes 12 de junio en RTVE *A la carta*

[https://www.rtve.es/alacarta/videos/dias-de-cine/ddc\\_locas\\_alegria/4262765/](https://www.rtve.es/alacarta/videos/dias-de-cine/ddc_locas_alegria/4262765/)

Viernes 12 de junio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

2

## TARDES DE OCIO CUENTACUENTOS *HISTORIAS MÁGICAS DE MUJERES REALES*

Sesión de cuentacuentos (lectura teatralizada con apoyo de ilustraciones) para descubrir heroínas reales que no conocíamos y promover imágenes no estereotipadas de mujeres.

Niñas/os de 6 a 12 años

Imparte: Silvia Nanclares.

Viernes 19 de junio

Horario: de 17.00 a 18.00 horas



## COVID19 CHARLA CIENTÍFICA Todo lo que querías saber y no sabías a quién preguntar

---

¿Qué es un virus? ¿Qué es una bacteria? Y la COVID-19, ¿qué es exactamente y cómo nos está afectando? ¿Cómo podemos protegernos del coronavirus? ¿Conviene salir de casa con mascarilla? ¿Cómo me puedo cuidar y cuidar a los demás en el día a día? Ante la duda: ciencia y más ciencia.

Imparte: Ana Padilla, bióloga y asesora científica.

Viernes 19 de junio  
Horario: de 18.00 a 19.30 horas

## MUJERES QUE ABRIERON CAMINOS CONCEPCIÓN ARENAL Bicentenario de su nacimiento

---

Hablaremos sobre la vida y el legado de Concepción Arenal, enmarcándolo en su contexto histórico.

Veremos imágenes y fotografías para conocer mejor su figura, y leeremos fragmentos seleccionados de sus obras, tanto de filosofía, como de novela y poesía.

Miércoles 24 de junio  
Horario: de 17.30 a 19.00 horas

## TARDES DE OCIO JAM DE POESÍA “AMORES DIVERSOS” Nosotras Conciertos Versos

---

La *jam* de poesía tendrá dos partes: en la primera, las personas asistentes leerán las poesías que hayan seleccionado para la sesión. Podrán ser de su propia autoría o de otras autoras/es. El tema elegido es el de Amores Diversos. Y cada persona podrá leer uno o dos poemas.

En la segunda parte el dúo artístico Nosotras Conciertos Versos, interpretarán textos y

poemas originales, acompañados con música de piano.

Colabora: Nosotras Conciertos Versos

Viernes 26 de junio  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

## VISITA VIRTUAL AL MUSEO THYSSEN “AMORES DIVERSOS”

---

Realizaremos un recorrido por la exposición permanente buscando imágenes de diversas identidades, diferentes formas de amor y orientación sexual.

Otros amores han sido posibles y han existido desde la Antigüedad, y el arte nos permite descubrirlos.

Lunes 29 de junio  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## DIVERSOFOBIA

---

Hablaremos sobre las distintas diversidades en la forma de vivir la orientación sexual y el género. Aclaremos conceptos de orientación sexual, identidad, expresión y comportamiento de género. Profundizaremos sobre cómo afecta la discriminación por orientación sexual y diversidad de género en nuestro bienestar. Hablaremos sobre los determinantes sociales de la salud, estrés de minoría y salud mental.

Lunes 29 de junio y 6 de julio  
Horario: de 17.00 a 19.30 horas

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

### TEATRO POR LA IGUALDAD

Laboratorio de investigación y creación escénica *Sinvergüenzas*

En el grupo de teatro *Sinvergüenzas* necesitamos nuevas incorporaciones.

Juntas exploramos nuevos relatos e identidades, rescatamos la vida de mujeres olvidadas y denunciemos el machismo a través del arte.

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

Nos acercamos a textos de dramaturgas, escribimos nuestros propios textos y los ponemos en escena.

Que el confinamiento no suponga una barrera a tu creatividad, anímate e inscribete.

Miércoles 3, 10, 17 y 24 de junio  
Horario: de 17.00 a 19.30 horas

### JUNTAS EN TRANSFORMACIÓN CONVIVIR CON LAS EMOCIONES

Afrontar con aprendizaje las crisis, ahora el covid-19, y adaptarnos a nuevas realidades supone un reto para nosotras que pasa por atravesar por procesos psicológicos y emocionales con rasgos individuales y también comunes a todas nosotras.

El taller nos ayudará a tomar conciencia de la "normalidad" que NO nos gusta y se centrará en proponer un soporte emocional para aumentar nuestro empoderamiento personal y grupal. Propone reacciones sanas a emociones o sentimientos complejos.

Jueves 4, 11, 18 y 25 de junio  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

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

## REPARACIONES BÁSICAS PARA EL HOGAR

En este taller no sólo nos capacitamos para el uso de herramientas y aprendemos a reparar averías básicas y cotidianas propias del hogar (electricidad, fontanería, cerrajería y persianas); también nos sirve para aumentar nuestra autoestima y darnos cuenta de nuestras capacidades.

Martes 9, 16, 23 y 30 de junio.  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## DIARIOS DE CONFINAMIENTO TALLER DE CREACIÓN A TRAVÉS DEL VÍDEO Y DE LA FOTOGRAFÍA

Trabajaremos cada semana en una obra audiovisual o fotográfica de corta duración realizada con el móvil y basada en algunas de las sensaciones, experiencias, anécdotas y reflexiones que hayan surgido en el durante y post confinamiento.

Para ello se darán unas pinceladas de narración audiovisual (qué quiero contar) y una introducción a los principios de composición en las imágenes (cómo lo quiero contar).

Iremos analizando las obras de manera conjunta en nuestras sesiones semanales así como retándonos en nuestra creatividad.

Martes 9, 16, 23 y 30 de junio  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas



## CADENAS MUSCULARES, ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Aprender a tratar las tensiones físicas desde los estiramientos y la respiración va en contra de la tendencia a muscular y/o sobrecargar en exceso el cuerpo.

El propósito de este taller es localizar nuestras zonas de tensión y aprender a tratarlas a través del estiramiento, así como a evitar las posturas y gestos que nos hacen daño.

Miércoles 10, 17, 24 de junio  
Horario: de 10.30 a 12.00 horas

## SEÑORAS EN BICI

Este taller pretende incluir la bicicleta como medio de transporte en un futuro próximo.

Está dirigido a mujeres que nunca han aprendido o han olvidado cómo se monta en bicicleta. Aprenderemos a dar los primeros pasos para pedalear en una bicicleta.

El taller sólo se realizará en caso de ser posible por la situación de desescalada. En caso negativo, lo trasladaremos a julio.

Incluye monitora/guía y bicicleta.

Martes 23, jueves 25, martes 30 de junio y  
jueves 2 de julio  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

## SUCESOS INESPERADOS

### Taller de Arteterapia

La vida está llena de sorpresas, algunas placenteras y agradables que nos reconfortan y hacen sentir felices; otras, profundamente dolorosas, que nos hacen vulnerables, nos desequilibran y transforman el curso de nuestra vida. No podemos evitar los sucesos inesperados que vivimos, pero sí podemos desarrollar la capacidad para resignificar,

transformar y aprender de estos eventos, para tomar lo mejor de estas experiencias en lugar de hundirnos en ellas.

En esta sesión haremos este trabajo a partir de la creación artística. No es necesario tener conocimientos artísticos, sólo papel y pinturas a mano.

Jueves 25 de junio  
Horario: de 11.00 a 13.00 horas

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

### SERVICIO ASESORAMIENTO TÉCNICO

Para las personas inscritas en los talleres y en las actividades mantenemos un servicio de asesoramiento técnico para poder participar en los mismos y, así, reducir la brecha digital.

Os recordamos que os podemos enviar unos videos tutoriales sobre:

1. Cómo sacar el mayor partido al WhatsApp y sobre el almacenamiento en la nube de videos, etc.
2. Cómo participar en una plataforma tipo Zoom o Jitsi para telellamadas o reuniones.

### ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS

- ➡ Asesoría jurídica.
- ➡ Apoyo psicológico.
- ➡ Acompañamiento para el desarrollo profesional.
- ➡ Acompañamiento para la creación y mantenimiento de grupos y equipos.

**Pide cita previa en el teléfono del Espacio (917109713) o a través del correo electrónico [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)**