



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2020

AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO

Tras el verano comenzamos un nuevo cuatrimestre con la temática: AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO, que atravesará toda nuestra programación

Históricamente a las mujeres se nos ha educado para cuidar de otras personas sin incluir el autocuidado de nosotras mismas. Hemos interiorizado que no somos la prioridad en nuestras vidas.

Hemos ido quitando importancia a nuestro sentir pensando que no nos lo merecíamos, mientras nos centrábamos en unos "autocuidados" al servicio de un modelo ficticio que alimenta nuestra frustración, gracias a dos ingredientes de excepción, el sufrimiento y la culpa (ponerse a dieta, ir al gimnasio, someterse a tratamientos de belleza, apuntarse a actividades sociales apetezcan o no y, por supuesto, cumplir con las expectativas de absolutamente todo el mundo a tu alrededor con la finalidad de complacer).

Definimos el autocuidado como un conjunto de decisiones, acciones y estrategias básicas que asume una persona para mantener y mejorar su estado de salud biopsicosocial. "Cuidar de mí misma no es autoindulgencia, es autoconservación y es un acto político" decía la escritora y activista afroestadounidense, Audre Lorde. El autocuidado nos enseña a ser libres y, por tanto, camina hacia la equidad de género.

Además, es fundamental integrar relaciones interpersonales de buen trato, que acompañen y potencien el desarrollo de la identidad y de la autoestima, aumentando la autonomía y la seguridad en nosotras mismas.

En definitiva, poner en práctica un modelo de relaciones humanas que favorezca la igualdad y la resolución no violenta de conflictos. La pedagoga Fina Sanz creó una palabra que no existe en el diccionario: 'buentrato'. Quiso añadir una nueva acepción positiva a la semántica española, en la que sí existen las expresiones maltrato y maltratar (escritas juntas).

Por tanto, este cuatrimestre tendremos como objetivos favorecer el autocuidado como acto político y la práctica de relaciones de buen trato para prevenir las relaciones de desigualdad y de violencia. Entre ellos: disfrutar y priorizarse sin culpa; expresarse con nuestro cuerpo y nuestra voz, soltar cargas de otros, poner límites; así como desarrollar y favorecer valores como el respeto, la asertividad, la negociación, la escucha mutua, saber negociar o la resolución no violenta de conflictos.

Para todas las actividades es necesaria inscripción a través del teléfono (917109713) o correo electrónico (caimujercc@madrid.es).

Todas las actividades se realizarán on line con la plataforma Zoom. Si necesitas asesoramiento sobre su funcionamiento, no dudes en contactar.

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades gratuitas dirigidas a toda la ciudadanía. Es necesario inscripción.

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 del grupo.

Para nuestro encuentro de septiembre leeremos el libro *La hija de Frankenstein* de Almudena Grandes.

Viernes 4 de septiembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

COORDENADAS FEMINISTAS

Formación para profesionales y agentes sociales.

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor retomamos la tercera edición del Curso Coordinadas Feministas para 2020. El curso, compuesto por 4 módulos, tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de intervención.

En septiembre empezamos en Juana Doña con el módulo VINDICACIONES FEMINISTAS:

Este módulo sitúa en varios frentes y latitudes la historia del movimiento feminista, respondiendo a preguntas tales como ¿quién es su sujeto político?, ¿quiénes son las voces autorizadas en cada momento histórico y contexto?, ¿qué reclaman?

1. Las otras en el feminismo: saberes, denuncias y propuestas desde los márgenes. **Esther (Mayoko) Ortega**, doctora en Filosofía de la Ciencia y activista feminista-antirracista.
2. ¿Qué es esto de la interseccionalidad? Algunas ideas clave. **Lucas R. Platero**, doctor en Sociología, especialista en cuestiones de género y diversidad.

3. Taller: Herstory, una historia de los feminismos. Rescatando mujeres olvidadas.

Martes 15, 22 y 29 de septiembre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

TARDES DE OCIO

Video Fórum *Siete mesas de billar francés* de Gracia Querejeta

“Ángela y su hijo Guille viajan a la gran ciudad ante la repentina enfermedad de Leo, padre de ella y abuelo del chaval. Cuando llegan, Leo acaba de morir. Es Charo, su compañera, la que pone a Ángela al corriente de la ruina del negocio paterno: un local en el que se alinean siete mesas de billar. Para Charo, la única solución ante la deuda es vender. Pero Ángela se empeña en salir adelante y reconstruir su vida. Y lo primero que decide es emplear sus ahorros en volver a poner en marcha el viejo local”.

Para participar en el debate, puedes ver la película antes del viernes 11 de septiembre (la puedes tomar prestada en las Bibliotecas Públicas de Madrid). Debatiremos sobre las “segundas oportunidades” que nos damos y analizaremos si cumple con el test Bechdel.

Viernes 11 de septiembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

LA AMISTAD COMO MODO DE VIDA

La amistad constituye una relación social en la que las personas tenemos cierta capacidad de elección. Vivimos en un sistema en el que nos socializamos en valores que nos abocan continuamente al individualismo, “la autorealización personal” y la competencia. La expresión demasiado libre de las emociones se está convirtiendo en un tabú.

En este contexto de crisis relacional nos parece importante explorar nuevas posibilidades de relacionarnos. Relaciones que promuevan nuevos valores y nuevas estructuras familiares, donde la amistad esté en el centro, ya que tiene un enorme potencial de transformación social y personal.

Queremos promover la amistad como un modo de vida necesario que dé lugar a una cultura de la pertenencia y a una ética de la colaboración en cualquiera de nuestros vínculos y relaciones.

Imparten: Laura Latorre y Raúl Rodríguez

Viernes 18 y 25 de septiembre; 2 y 9 de octubre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

CICLO DE CONFERENCIAS “AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO: DE LO PERSONAL A LO POLÍTICO”

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor proponen un nuevo ciclo de conferencias para reconstruir las sociedades de manera justa, pacífica y resiliente.

A través de ponentes expertas, te invitamos a pensar cuáles son los cuidados necesarios para la vida, qué estrategias de buen trato conoces para llevar a cabo estos cuidados y, por último, cómo te gustaría que se reflejaran estas estrategias en las distintas esferas social, relacional y personal.

La primera Conferencia “*Buentrato* como proyecto de vida: qué es y cómo enfocarlo tras la COVID19” correrá a cargo de Fina Sanz Ramón, profesora de psicología en la Universidad de Valencia y cofundadora de la Sociedad de Sexología del País Valenciano.

La conferencia se ofrecerá en directo a través del canal de YouTube del Espacio de Igualdad Juana Doña.

Imparte: Fina Sanz

Miércoles 23 de septiembre
Horario: de 18.00 a 19.30 horas

JUEGO TEATRAL EN FAMILIA

En este taller intergeneracional utilizaremos la disciplina teatral como herramienta creativa, como juego, como medio para reírnos de nosotras/os mismas/os, para pasárnoslo bien. En el caso de las personas adultas, nos apoyaremos en la técnica teatral, mediante la representación de personajes, para sacar la/el

niña/o interior y poder jugar y disfrutar. La infancia vive el juego, y la creatividad de una manera más cotidiana. Ellas y ellos no necesitan entrar en el personaje. En su caso, el juego es una forma habitual de relación con el medio. Partiremos de este gran saber que llevan consigo y lo pondremos en valor para hacer de la vida un juego y poder disfrutar todas/os juntas/os.

Para familias con niñas/os de entre 4 y 10 años (flexible).

Imparte: Sonia Sanz Acera

Miércoles 23 y 30 de septiembre
Horario: de 17.00 a 19.00 horas

EL MADRID DE *FORTUNATA Y JACINTA*.

Bicentenario de Benito Pérez Galdós

Para celebrar el bicentenario de Benito Pérez Galdós, “recorreremos” virtualmente el Madrid que describe en *Fortunata y Jacinta*.

Veremos imágenes y fotografías para conocer mejor la época histórica y la vida de las mujeres en el Madrid de finales del s. XIX y leeremos fragmentos seleccionados de la obra.

Jueves 24 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.00 horas

MASCULINIDAD Y CINE

¿Qué dice el cine sobre la vida de los hombres en nuestro mundo? Conversaremos con Octavio Salazar, un gran cinéfilo que ha analizado más de 400 películas en su libro *La igualdad en rodaje*, sobre los modelos de masculinidad que nos transmite el cine.

- ¿Cómo se aprende a ser hombre?
- ¿Qué modelos nos ha transmitido y sigue transmitiendo el cine?
- ¿Se está produciendo algún cambio? Modelos heterogéneos y disidentes.

Imparte: Octavio Salazar

Viernes 25 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades gratuitas dirigidas a mujeres en toda su diversidad. Es necesario inscripción.

INGRESO MÍNIMO VITAL

La novedad del Ingreso Mínimo Vital ha suscitado muchas dudas sobre los requisitos de acceso, documentación a presentar, conceptos jurídicos nuevos y el procedimiento a seguir según las circunstancias de cada caso.

En este taller informaremos sobre todo lo que se necesita saber para solicitar el IMV, cuestiones relacionadas con el procedimiento y consecuencias de solicitar la ayuda.

Lunes 7 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.00 horas

Ciclo *Yo decido sobre...* QUERERME MÁS Y MEJOR

El amor hacia nosotras mismas es una tarea personal diaria que construye nuestro bienestar y afecta a todas las áreas de la vida. El género, como construcción social desigualitaria, no favorece la autoevaluación positiva en las mujeres, por ello, el taller propone herramientas básicas de supervivencia para actualizarnos continuamente.

Jueves 10 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ODA AL CHOCOLATE

Placer y humor. Dos elementos esenciales para autocuidarnos. Queremos celebrar el Día Internacional del Chocolate con la siguiente propuesta.

Regálate un momento (o varios) para degustar la porción que elijas de chocolate en cualquiera de sus formatos y variedades.

A poder ser cierra los ojos para captar todos sus matices y, cuando finalices esta experiencia orgásmica, dedícale un poema (o unas líneas en prosa).

Háznoslo llegar antes del 13 de septiembre a: caimujercc@madrid.es

El 13 de septiembre subiremos todos vuestros homenajes a este delicioso manjar en nuestras redes sociales.

CERTIFICADO DIGITAL Cómo relacionarme electrónicamente con la administración

La situación actual ha puesto de manifiesto la importancia de relacionarnos de forma electrónica con la Administración para poder tener acceso a trámites, ayudas, notificaciones y requerimientos que, desde casa, y con unos conceptos informáticos muy sencillos, puede facilitarnos mucho la vida.

Lunes 14 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.00 horas

PRIMERO YO Ciclo *Arteterapia para el autocuidado*

A las mujeres nos han educado para cuidar, agradar y complacer a los demás, poniéndonos al final de la lista de prioridades y, por tanto, descuidándonos.

En esta sesión a través de arteterapia cultivaremos el sano egoísmo; es decir, la capacidad de cuidar de nosotras mismas, de cubrir nuestras propias necesidades y de hacer aquello que realmente queremos hacer, sin sentirnos culpables.

Nos dedicaremos un tiempo a escuchar lo que necesitamos y a dárnoslo creativamente.

Martes 15 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

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.

Anímate e insíbete.

Miércoles 16, 23 y 30 de septiembre
Horario: de 17.00 a 19.30 horas

Ciclo *Yo decido sobre...* LAS RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones sociales forman parte del concepto integral de salud. Cuando introducimos la perspectiva de género, nos damos cuenta de que falta la horizontalidad en nuestras relaciones interpersonales. La desigualdad en las estrategias para relacionarnos también se educa. El taller propone:

- Visibilizar el peso de la desigualdad en las relaciones interpersonales.
- Conocer las bases de las relaciones horizontales.
- Incorporar estrategias para mantener relaciones interpersonales sanas.

Jueves 17 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

DERECHO A LA ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA

¿Te han despedido y no sabes qué hacer?

¿Te ha llegado una notificación de un órgano judicial, y no sabes qué significa?

¿Quieres saber si podrías iniciar un procedimiento jurídico para reclamar tus derechos, y necesitas asesoramiento jurídico?

¿Quieres divorciarte y/o solicitar la guarda y custodia de tus hijas o hijos?

¿Te ha llegado una carta de tu casera o casero para abandonar la vivienda, y no sabes cómo proceder?

En esta actividad informaremos sobre los derechos que nos asisten, reconocidos en nuestra Constitución, y sobre cómo poder reclamarlos o defenderlos gratuitamente.

Lunes 21 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.00 horas

CÓMO IDENTIFICAR MIS COMPETENCIAS PARA MEJORAR MI BÚSQUEDA DE EMPLEO

La escasa valoración social e invisibilización de los aprendizajes realizados en el ámbito de los cuidados, doméstico y social (currículo oculto) hace que no se puedan reconocer las capacidades desarrolladas y extrapolarlas al mundo del trabajo.

¿Te cuesta identificar lo que se te da bien y lo que te gusta hacer?

¿Quieres elaborar un "inventario" de esos saberes, aprender a traducirlos en competencias reconocidas por el mercado para incorporarlas al currículo, la carta de presentación y a la entrevista de selección?

Martes 22 y 29 de septiembre
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

LA MACHISTA QUE HAY EN MÍ

Ciclo *Arteterapia para el autocuidado*

Vivimos en una cultura machista y es inevitable que, incluso las mujeres, hayamos introyectado ideas, creencias y posiciones sexistas que boicotean nuestro placer, disfrute y bienestar.

En esta sesión seguiremos investigando con arteterapia, pero esta vez nos centraremos en los roles y estereotipos machistas que todavía habitan en nosotras.

Martes 22 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Ciclo *Yo decido sobre...*

MIS OBJETIVOS EN LA VIDA

Los objetivos personales son metas o deseos que se proponen las personas a sí mismas. Son desafíos con el propósito de mejorar la vida. Si introducimos la perspectiva de género en esta propuesta de fijar metas personales, a las mujeres nos cuesta fijar objetivos desde la autoestima, es decir, pensando en nosotras. El taller plantea una propuesta práctica para establecer metas concretas que aumentarán la calidad de vida.

Jueves 24 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

DERECHO A SER CUIDADA

Ciclo *Arteterapia para el autocuidado*

Las mujeres nos hacemos cargo de la mayor parte de los cuidados, pero ¿quién nos cuida a nosotras?

En esta sesión seguimos autoconociéndonos a través de arteterapia; esta vez para vernos como merecedoras de cuidados, legitimar nuestro derecho a ser cuidadas y aprender a pedirlo e incluso a exigirlo.

Martes 29 de septiembre
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

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

Participamos en actividades y redes del distrito. Si eres una entidad, recurso o grupo informal de personas y necesitas realizar actividades de empoderamiento para mujeres, de sensibilización sobre igualdad para la ciudadanía o de prevención de violencia de género, no dudes en ponerte en contacto con nosotras para poder ofrecerte un paquete a la medida de tus necesidades, tanto para la población con la que trabajas como para el equipo técnico.

CICLO DE RADIO "CONOCE LOS ESPACIOS DE IGUALDAD DE VILLAVERDE"

En septiembre, junto al Espacio de Igualdad Dulce Chacón, y en colaboración con OMC Radio, comenzamos un ciclo quincenal de entrevistas a las profesionales de los Espacios de Igualdad del distrito de Villaverde.

Nos adentraremos en estos lugares donde se teje igualdad en el barrio. Conoceremos su funcionamiento, proyectos que están en marcha, así como los servicios y actividades que ofrecen de la mano de sus dinamizadoras, abogadas, psicólogas, orientadoras laborales y mujeres participantes.

15 de septiembre de 10.30 a 12.30 ¿Qué son los Espacios de Igualdad y cómo puedes participar en ellos? Entrevista a las dinamizadoras.

29 de septiembre de 10.30 a 12.30. Conoce a las abogadas de los Espacios, ¿en qué te pueden ayudar?

PROYECTO COMUNITARIO: "PLANTAFORMA EN GÉNERO DE VILLAVERDE".

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales aplicando en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para

trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo.

Aquí puedes escucharnos:
www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3_rf_50225565_1.html

ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS

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

Pide cita previa o inscríbete en el teléfono del Espacio (917109713) o a través del correo electrónico caimujercc@madrid.es

Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.