



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2020

### AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO

*«Hay una grieta en todas las cosas y es ahí por donde la luz entra».*

Leonard Cohen, cantante.

*“Tengo unas compuertas instaladas en las sienas. Cierran en vertical, como las del metro, y me clausuran la cara. [...] Cuando mis compuertas se cierran, se me pone en la cara una dura máscara transparente que me permite ver y ser vista y parece que nada se interpone entre el exterior y yo, aunque en realidad la información ha dejado de fluir entre un lado y otro y sólo se intercambian los estímulos elementales de la supervivencia”.*

Cristina Morales, escritora.

La mayor parte de las actividades seguirán siendo *online*, a través de la plataforma Zoom. Si necesitas ayuda para poder utilizarla, disponemos de videos tutoriales, tanto para móviles como para ordenadores y de tutorías individualizadas.

Excepcionalmente, y si las condiciones sanitarias de Madrid lo permiten, algunas actividades se realizarán presencialmente, respetando el aforo máximo y guardando las medidas de seguridad necesarias para que se lleven a cabo con total seguridad.

Para todas las actividades es necesario inscribirse a través del teléfono (91 710 97 13) o del correo electrónico [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)

### ESCUELA DE IGUALDAD

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

### 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. 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.

El último módulo de diciembre, **PEDAGOGÍAS Y HERRAMIENTAS FEMINISTAS DE INTERVENCIÓN** responde a la pregunta de cómo llevar a la práctica las demandas de cambio social que propugnan los feminismos. Desde la educación y la intervención social se han diseñado diversas propuestas, conocidas como “pedagogías feministas”, que introducen un cambio tanto en los contenidos como en la metodología para llevarlos a cabo.

- *Pedagogías feministas.* Ana Álvarez Veinguer, geógrafa y educadora, experta en Historia de las mujeres.
- *Teatro documento y memoria: lo personal es político.* Mar Amado, arte educadora, actriz y narradora. Máster en Teatro Aplicado.
- Taller *Construyendo pedagogías feministas.*
- Performance *No solo duelen los golpes* y apuesta teatral desde lo personal a lo político: Pamela Palenciano Jódar, artista escénica, licenciada en Ciencias de la Comunicación, fotógrafa y activista.

Martes 1, jueves 3 y 10 y miércoles 16 de diciembre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad: *online*

## PLACER CON-SENTIDO

Junto al Espacio de Igualdad Juana Doña organizamos este taller para adolescentes sobre el consentimiento en las relaciones sexo-afectivas basadas en el *buentrato*.

- Concepto de maltrato y formas de reproducir una situación sexo-afectiva no consentida (*solo Sí es Sí*).
- Concepto de *buentrato* y herramientas para vincularse desde él.
- Herramientas y recursos en caso de presenciar o vivir una situación no consentida.

GRUPO DE CHICAS:

Miércoles 2 y 9 de diciembre

GRUPO DE CHICOS:

Jueves 3 y 10 de diciembre

SESIÓN MIXTA:

Miércoles 16 de diciembre

Horario: 17.00 a 18.30

Modalidad: *online*

## 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 diciembre leeremos el libro *"Sonechka"* de Liudmila Ulítskaya.

Viernes 4 de diciembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*

## VISITA TRIBUNAL EUROPEO DE DERECHOS HUMANOS

En 1948, la Asamblea Nacional de Naciones Unidas adopta la Declaración Universal de Derechos Humanos para su aplicación a nivel internacional. En el marco europeo se encuentra el Convenio para la Protección de los Derechos Humanos y las Libertades Fundamentales y se crea el Tribunal Europeo de Derechos Humanos para protegerlos.

En este taller, para celebrar el Día Internacional de los Derechos Humanos, nos acercaremos a Estrasburgo a conocer el Tribunal Europeo de Derechos Humanos.

Jueves 10 de diciembre

Horario: 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*

## VIDEO FORUM "Concepción Arenal, la visitadora de cárceles"

Después de haber visto la película en RTVE a la carta

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/concepcion-arenal-la-visitadora-de-carceles/3303778>,

haremos un debate y abordaremos la vida y la incansable lucha de Concepción Arenal por mejorar las condiciones de vida de las mujeres presas y el sistema penitenciario de la época.

Viernes 11 de diciembre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad: *online*

## “ASÍ TEJÍAN...ASÍ Y ASÁ”. Taller de iniciación al ganchillo para estas Navidades

Taller de iniciación al ganchillo, para todos los públicos, en el que aprenderemos la técnica básica, las historias que esconden las tradiciones artesanales de las tejedoras y elaboraremos una prenda sencilla que podremos utilizar de regalo navideño.

Lunes 14 y 21 de diciembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

## YO, MI, ME, CONMIGO. Cómo disfrutarme más contigo y sin ti

En este taller que facilita Mónica Quesada Juan, pedagoga, psicóloga y terapeuta sexual, se trabajará:

- El autoconocimiento corporal para aumentar el disfrute.
- El aprendizaje de técnicas amatorias para ampliar el placer con nosotras mismas y/o con otras personas.
- La importancia del sano egoísmo para favorecer el propio placer sin culpa.

Miércoles 9 y 16 de diciembre  
Horario: de 17.00 a 20.00 horas  
Modalidad: *online*

## MUJERES QUE SE CUIDAN EN TIEMPOS DE COVID. Taller para la promoción de la salud de las mujeres

Abordamos el impacto en la salud de la pandemia por COVID. Y lo hacemos teniendo en cuenta los componentes biológicos, psicológicos y los aspectos sociales que están operando en este momento.

Para abordar nuestra salud de manera integral, el taller ofrece múltiples formas de autocuidado del cuerpo y de la mente: automasaje, estiramientos, relajación, respiración, etc.

Además, fortaleceremos las redes comunitarias y sociales y aportaremos información actualizada sobre el virus y los hábitos para evitar el contagio por COVID-19.

Colabora: Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Viernes 11 y 18 de diciembre  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas  
Modalidad: *online*

## FIESTA PARA DESPEDIR EL AÑO

Se acerca el fin de este año 2020 que ha sido muy difícil para todas, pero también lleno de aprendizajes y nuevos modos de encontrarnos y seguir empoderándonos.

Os proponemos hacer una fiesta de despedida del año, cada una desde su casa con sus mejores galas y algo para tomar y compartir a través de la pantalla con el equipo de Clara Campoamor. Jugaremos, bailaremos y, juntas, expresaremos nuestros deseos para 2021.

Viernes 18 de diciembre  
Horario: de 18.00 a 20.00 horas  
Modalidad: *online*

## 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.

## MUJERES QUE SE CUIDAN EN TIEMPOS DE COVID. Taller para la promoción de la salud de las mujeres

Haremos un taller especial para la Red 8M del distrito de Villaverde.

Abordamos el impacto en la salud de la pandemia por COVID. Y lo hacemos teniendo en cuenta los componentes biológicos, psicológicos y los aspectos sociales que están operando en este momento.

Para abordar la salud de las mujeres de manera integral, el taller ofrece múltiples formas de autocuidado del cuerpo y de la mente: automasaje, estiramientos, relajación, respiración, etc.

Además, fortaleceremos las redes comunitarias y sociales y aportaremos información actualizada sobre el virus y los hábitos para evitar el contagio por COVID-19.

Colabora: Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Sábado (fecha por determinar)  
Horario: de 10.00 a 14.00 horas  
Modalidad: *online*

## PROYECTO COMUNITARIO: "PLANTA-FORMA 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](http://www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3_rf_50225565_1.html)

## ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

### ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica breve quincenal sobre temas de interés general en relación con la crisis del COVID-19.

Cada quince días se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

**Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Clara Campoamor para ver sus contenidos.**

## 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](mailto: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.