



CLARA CAMPOAMOR

Espacio de Igualdad

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

### EL PODER DE LAS DECISIONES

*“Cuando una mujer toma la decisión de abandonar el sufrimiento, la mentira y la sumisión. Cuando una mujer dice desde el fondo de su corazón: ‘Basta, hasta aquí he llegado’. Ni mil ejércitos de ego y ni todas las trampas de la ilusión, podrán detenerla en la búsqueda de su propia verdad. Ahí se abren las puertas de su propia alma y comienza el proceso de sanación. El proceso que la devolverá poco a poco así misma, a su verdadera vida. Y nadie dijo que este camino sea fácil, pero es ‘el Camino’. Esa decisión en sí abre una línea directa con su naturaleza salvaje y es ahí donde comienza el verdadero milagro”.*

*Mujeres que corren con los lobos* de Clarissa Pinkola Estés

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

### ESCUELA DE IGUALDAD

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

### VISITA A LA EXPOSICIÓN: «Marginalias» de Ida Applebroog en el Museo Reina Sofía

Visitaremos la exposición que el Museo Reina Sofía dedica a Ida Applebroog, la mayor y más exhaustiva retrospectiva de su obra hasta la fecha. La selección de obras, que abarca un periodo de más de cinco décadas, incide en los intereses y preocupaciones constantes que han acompañado a la artista a lo largo de su vida como la violencia, el poder, las políticas de género o la sexualidad femenina.

Lunes 13 de septiembre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: presencial

Lugar de encuentro: Edificio Nouvel, Museo Reina Sofía, en las taquillas para grupos.

### 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. En nuestro encuentro de septiembre, leeremos *El verano sin hombres* de Siri Hustvedt.

Viernes 17 de septiembre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*.



## RE(CONSTRUYÉNDO)NOS. Taller para hombres que se hacen preguntas

Este taller dirigido a hombres contará con una metodología vivencial para analizar las relaciones de poder entre mujeres y hombres.

Los contenidos a tratar serán:

- Socialización privilegiada
- Yo con mis privilegios
- Micromachismo: conceptos y claves de detección
- Micromachismos cotidianos.

Facilita: Olmo Morales.

Viernes 17 y 24 de septiembre; y 1 de octubre

Horario: de 17.00 a 20.00 horas

Modalidad: *online*.

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

## 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.

Miércoles 8, 15, 22 y 29 de septiembre

Horario: de 16.30 a 18.45 horas

Modalidad: presencial

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

Las condiciones estructurales de desigualdad de género están relacionadas directamente con el impacto negativo en la autoestima, cuando las mujeres ponen conciencia e identifican nuevas formas de relacionarse consigo mismas y con otras personas, ganan en calidad de vida.

El taller propone un entrenamiento desde la visibilización y el análisis de cada una de las bases propuestas, poniendo especial énfasis en el autoconocimiento.

Además, se trabajará la autoaceptación, que no el conformismo, la autoafirmación y asumir responsabilidades.

Jueves 9, 16, 23 y 30 de septiembre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: *online*

## «POETIZAR MI CIUDAD». Taller de poesía e intervención artística en calle

2

En este taller aprenderemos a escribir poesía a través de ejercicios y juegos poéticos, comentándolos en grupo y dejándonos inspirar por lo que nos gusta y lo que nos disgusta de nuestro barrio para finalmente realizar una intervención artística en la calle con nuestros poemas para reivindicar la ciudad que queremos.

Facilitan: Helena Mariño y Jana Pachón.

Lunes 13, 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

## «SANANDO EN RED». LABORATORIO FOTOGRÁFICO PARA LA RECUPERACIÓN COLECTIVA FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de las Violencias contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en la que visibilizaremos



el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas.

¿Quieres crearla con nosotras y ser la protagonista? Participa en este taller de fotografía en el que aprenderemos las claves de la fotografía en blanco y negro y cómo transformarlas a partir de diferentes técnicas, como el bordado.

Martes 14, 21, 28 de septiembre, 5 y 19 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: presencial

## CÓMO HACER GESTIONES ADMINISTRATIVAS POR INTERNET

La situación de crisis sanitaria actual, ha puesto en conflicto nuestra relación con la administración y los trámites que necesitamos hacer, obligándonos a utilizar herramientas tecnológicas para poder solicitar información, prestaciones, ayudas, comunicar cambio de circunstancias en nuestra situación económica, laboral y familiar.

En este ciclo de talleres se dotará de pautas y herramientas para realizar diferentes gestiones administrativas de manera presencial y *online*. Son 3 talleres independientes entre sí.

**Taller 1.** Conoce las **herramientas** para realizar gestiones con la administración pública de manera telemática. ¿Qué es la Cl@ve PIN? ¿Y la Cl@ve Permanente? ¿Para qué se utiliza? ¿Cómo la consigo? ¿Y el certificado digital?

**Taller 2.** Nos centramos en las **gestiones administrativas sanitarias**: aplicación móvil Cita Sanitaria, aplicación móvil Tarjeta Sanitaria, certificado vacunación COVID y «Mi carpeta de salud» (Comunidad de Madrid).

**Taller 3.** Solicitud, trámites, dónde se pide y requisitos para obtener la **tarjeta sanitaria**, análisis de casos especiales y conoceremos la protección de los servicios que cubre el reconocimiento de la asistencia sanitaria.

Miércoles 15, 22 y 29 de septiembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: presencial

## MUÉVETE EN BICI

En este taller aprenderás a dar tus primeras pedaladas en bicicleta si no lo has hecho nunca o a recordar cómo es eso de montar en bici, si hace mucho que no lo haces. Crearemos un entorno seguro, donde podrás compartir sensaciones, frustraciones, aprendizajes y reírte de ti misma con el resto de compañeras.

Traer bici propia. Ropa cómoda adecuada, protección solar y agua.

Facilita: Isis Mas y Cristina Castañeda

Viernes 17 y 24 de septiembre; 1 y 8 de octubre  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas  
Modalidad: presencial

## DOMINA TU MÓVIL. Taller para conocer tu teléfono

¿Harta de quedarte atrás con las tecnologías? ¿No sabes cómo optimizar el almacenamiento de tu smartphone? ¿Quieres sacar mayor provecho a las aplicaciones móviles cotidianas? Este taller es un espacio para conocer y mejorar el uso de tu Smartphone y todas sus diferentes posibilidades de manera consciente y segura.

Lunes 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: presencial

## AULA DIGITAL HEDY LAMARR

¿Quieres hacer talleres *online* del Espacio, pero no sabes utilizar ZOOM? ¿Necesitas orientación para buscar trabajo por Internet? ¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo?

Un jueves al mes te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

Jueves 23 de septiembre  
Horario: de 11.30 a 13.30 horas  
Modalidad: presencial

3

## VERANO EN MI INTERIOR. Taller de arteterapia.

El verano se acaba, pero deja muchos posos en nuestro interior. Tomaremos conciencia, a través del arte y del cuerpo, de aquellas experiencias y actitudes que nos permitimos en verano y en la medida de lo posible intentar traerlo a nuestra cotidianeidad.

Jueves 23 de septiembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*

## TEJEDORAS URBANAS. Grupo de ganchillo revolucionario (Yarn bombing)

El Yarn bombing o bombardeo de hilo es un tipo de arte callejero que emplea la técnica del ganchillo/crochet.

Queremos llenar de colores nuestro barrio y para ello hacemos una convocatoria a toda aquella que quiera participar, conozca o no la técnica, para crear un grupo que se reúna regularmente para tejer y decorar nuestras calles y plazas.

Llamadnos y os informamos del primer encuentro.

Fecha: a concretar  
Horario: a concretar  
Modalidad: presencial

## 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.

## EMPLEABILIDAD Y BRECHAS DE GÉNERO

Ser mujer y estar en búsqueda de empleo o de autoempleo conlleva siempre más dificultades de las que se plantea a los hombres. Identificar estas brechas de género y pensar en soluciones colectivas para eliminarlas son acciones fundamentales en cualquier programa de empleo y autoempleo. En esta ocasión, colaboramos con el Programa CONFÍA de Microcréditos Solidarios de la entidad Treball Solidari para apoyar a los grupos de mujeres de la entidad que están formándose para el autoempleo.

## BUZONES VIOLETAS. Píldoras de sensibilización a entidades y recursos

En el mes de septiembre se continuará con el proyecto de los Buzones Violetas, que ha comenzado en el mes de julio, instalándose 5 buzones fijos en diferentes puntos del distrito de Villaverde, y otros 5 buzones itinerantes que se intercambiarán entre los recursos cada 15 días.

A lo largo del mes de julio, y también en agosto, los recursos del distrito que participan en la campaña pueden solicitar píldoras formativas a los dos Espacios de Igualdad del distrito.

En la propuesta inicial se han ofrecido píldoras formativas de sensibilización sobre discriminaciones de género y de violencia contra las mujeres, de 2 a 4 horas de duración, así como materiales de apoyo para profesionales.

## INDICADORES DE GÉNERO: EN LA ELABORACIÓN DE PROYECTOS Y EN LA EVALUACIÓN

Formación específica en indicadores de género, tanto en la formulación de los proyectos, como en su evaluación.

Esta formación se lleva a cabo para responder a la demanda formulada por diversos recursos del distrito, tanto los integrados en la

4

Plantaforma de Género, cómo los que participan en diversos proyectos comunitarios.

### AUTODEFENSA LABORAL PARA JÓVENES. Taller de derechos laborales con perspectiva de género

La abogada del Espacio realizará este taller dirigido a jóvenes de la Asociación ASPA Villaverde, donde se trabajarán las situaciones en las que nos podemos encontrar ante un primer empleo, cuáles son mis derechos laborales y se analizará cómo afecta la construcción del trabajo en torno al género.

### 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).

### 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 escucharlos:

[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.

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

#### Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área

5



para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

### Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

### Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabajar contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

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

**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)**

### Horario:

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



Espacio accesible