



PROGRAMACIÓN JULIO 2022

"Podemos atravesar varias derrotas, pero jamás ser derrotadas".

Maya Angelou, escritora, poeta, cantante y activista por los derechos civiles estadounidense.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h

Espacio accesible para personas con discapacidad

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 710 97 13

Correo electrónico: caimujercc@madrid.es

Presencialmente: calle María Martínez Oviol, 12, 2ª (Metro Villaverde Bajo-Cruce).

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigido a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.





ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

EXPOSICIONES

«Alas para volar». Visita a la exposición de Frida Kahlo en la Casa de México

Nos vamos de visita a la Casa de México, a descubrir una de las exposiciones más atractivas de este año: «ALAS PARA VOLAR» de Frida Kahlo. Veremos 31 obras originales de la artista de dos colecciones privadas, sus autorretratos más famosos, y conoceremos la faceta artística y humana de la gran pintora mexicana.

Dirigido a toda la población.

Viernes 15 de julio. A las 16:50 h.

Lugar: Casa de México, calle Alberto Aguilera, 20.

2

TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

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 julio leeremos «Cauterio» de Lucia Lijtmaer.

Dirigido a toda la población.

Viernes 8 de julio. De 17:30 a 19:30 h.





ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Dirigidas a población general y a profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

Desmontar discursos machistas en las redes

¿Quieres usar el humor para desactivar todo el ruido machista que se genera en las redes?

En este taller localizaremos los peores bulos y ruidos en temas de igualdad entre hombres y mujeres y sobre la violencia machista, y armaremos un discurso desde la ironía y el humor para poder desactivarlos.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 13 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

3

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

Dirigidas a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

BIENESTAR FÍSICO

Taller de *clown*

¿Te apetece unas risas? El sentido del humor permite ver los problemas desde otra óptica y la risa es liberadora de tensiones, así como un ejercicio físico.

Nos reiremos de nosotras mismas, analizaremos la realidad y le daremos la vuelta desde el poder de lo cómico, desde la liberación que genera la risa. El objetivo fundamental es disfrutar mediante el juego descubriendo a nuestra payasa interior.

Facilita: Tatiana Izaza

Dirigido a mujeres.

Miércoles 13 y 20 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

Espacio de Igualdad
CLARA CAMPOAMOR

C/ María Martínez Oviol, 12
Distrito de Villaverde

☎ 91 710 97 13

caimujercc@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





El placer como punto de partida

¿El placer es un punto de llegada o un punto de partida? ¿Cómo exploramos y vivimos las mujeres el placer y nuestros placeres, en un mundo que nos niega el derecho a hacerlo, o siquiera su existencia? ¿Hemos cambiado como sociedad, tenemos ahora las mujeres de todas las edades más espacio y oportunidades para explorar nuestro placer? De estos temas y los que surjan en el grupo hablaremos en este encuentro, donde pondremos en el centro el disfrute y los Derechos Sexuales de las mujeres.

Facilita: Roma de las Heras Gómez, sexóloga.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 6 de julio. De 10 a 13 h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

«Clara somos todas». Salida a Boca del Asno

Nos vamos de excursión.

¿Dónde? A Boca del Asno.

¿Para qué? Para pasear un poco en una zona fresquita (si quieres), evaluar lo que hemos hecho en el último curso y pensar en lo que nos apetece hacer a partir de ahora.

¿Qué necesitas?

- Haber participado en al menos 3 actividades grupales en los últimos 12 meses
- Ganas de compartir tus experiencias con tus compañeras
- Daremos un pequeño paseo por el campo, así que protección solar, ropa y calzado cómodos
- Pasaremos el día fuera: trae comida y agua

Dirigido a mujeres participantes de las actividades del Espacio

Sábado 16 de julio. De 9 a 18 h.

Un espacio propio: comparte tus saberes. «Prensado botánico y collage»

Inauguramos un espacio nuevo en nuestra programación: un viernes al mes, un espacio para vosotras, para que nos hagáis propuestas en formato taller y las llevéis a cabo para compartir con todas las mujeres del Espacio de Igualdad. Si tienes conocimientos o habilidades que quieras poner en práctica y compartir con otras mujeres, háznoslas llegar al correo: claracampoamor4@madrid.es

Este mes, Lizeth Bohórquez facilitará la segunda sesión de prensado botánico y collage donde se realizará una composición botánica con las flores previamente prensadas y su posterior enmarcado.

Dirigido a mujeres.

Lunes 18 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

Un espacio propio: comparte tus saberes. «Taller de yoga y movimiento creativo»

Inauguramos un espacio nuevo en nuestra programación: un viernes al mes, un espacio para vosotras, para que nos hagáis propuestas en formato taller y las llevéis a cabo para compartir con todas las mujeres del Espacio de Igualdad.

Si tienes conocimientos o habilidades que quieras poner en práctica y compartir con otras mujeres, háznoslas llegar al correo: claracampoamor4@madrid.es





Este mes, Sole Carretero nos propone deshacernos de tensiones y ganar vitalidad trabajando con el cuerpo a través del yoga, el juego y bailes grupales.

Dirigido a mujeres.

Viernes 22 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

«Escribir (y leer) la maternidad»

Un taller de lectura y escritura en tres sesiones. Descubriremos y analizaremos en grupo cómo están narrando ciertas autoras contemporáneas la realidad de matinar y criar en nuestro mundo. Y también experimentaremos cómo podemos escribir nuestras propias experiencias al respecto. Conciliación, corresponsabilidad, doble o triple jornada, renuncia, trabajo emocional, techos de cristal y suelos pegajosos, deseo, imposibilidad, goce, culpa. Vamos a explorar juntas a través de la literatura paisajes en torno a la palabra y realidad que llamamos 'madre'. Puede ser un desmadre.

Facilita: Silvia Nanclares, escritora, editora y activista cultural.

Dirigido a mujeres.

Martes 5, 12 y 19 de julio. De 17:30 a 19:30.

Danza y expresión corporal

A través del aprendizaje de diferentes danzas como el flamenco, las danzas africanas, la danza contemporánea y el trabajar la expresión corporal, encontraremos la belleza en el movimiento de cada una de nosotras. Utilizaremos la danza para disfrutar y para crear coreografías, pero, sobre todo, para gustarnos.

Facilita: Amaya Jiménez.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7, 14 y 21 de julio. De 17:30 a 19:30.

«Conecta con tu naturaleza». Taller de arteterapia al aire libre.

En este taller al aire libre, y con el objetivo de mejorar nuestra manera de relacionarnos con la Tierra, pondremos en relación el trabajo con nuestro cuerpo y la exploración de nuestra creatividad dejándonos inspirar por los biorritmos y elementos de la naturaleza.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 13 de julio. De 10:30 a 13 h.

Lugar de encuentro: Parque de El Retiro (en la puerta del Palacio de Cristal).

Taller de Cianotipia

La cianotipia es un método de impresión fotográfica que permite estampar imágenes con tan solo la luz solar en un tono monocromo: azul de Prusia.

En este taller conoceremos la técnica y realizaremos nuestra creación a partir de elementos de la naturaleza, fotografía y dibujo en transparencias.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 20 de julio. De 10:30 a 12:30 h.





EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

Aula digital «Hedy Lamarr»

¿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? Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 de julio de 11:30 a 13:30 h o lunes 11 de julio de 17 a 19 h.

Aplicaciones de ocio para tu móvil

El móvil nos sirve para comunicarnos, para informarnos y para hacer gestiones entre otras cosas, pero además lo podemos utilizar como herramienta de ocio: audio libros, juegos, películas gratuitas, aplicaciones de lectura digital, plataformas de música y radio, podcast.

¿Quieres descubrir las posibilidades de entretenimiento y diversión con tu móvil para pasar unas entretenidas vacaciones?

Dirigido a mujeres.

Martes 19 de julio. De 10:30 a 12:30 h.

Practica inglés conversando

¿Necesitas practicarlo por motivos laborales? ¿Te vas este verano a algún país y lo necesitas para entenderte con los nativos? ¿Tienes un nivel medio y quieres desempolvarlo? Ven a practicar tu inglés conversacional de la mano de una profesora nativa. Apúntate al grupo de mañana o de tarde que mejor te venga. Serán grupos pequeños y en confianza para que te sueltes desde el primer día.

Dirigido a mujeres.

Grupo de mañana: lunes 4, 11 y 18 de julio. De 10:30 a 12:30 h.

Grupo de tarde: jueves 7, 14 y 21 de julio. De 17 a 19 h.

Herramientas digitales para la planificación de viajes

Viajar es siempre una aventura y a veces algo caótico: alojamiento, rutas, visitas.

Afortunadamente, existen herramientas digitales que ayudan a que sea más fácil. Inscríbete a este taller para conocerlas.

Dirigido a mujeres.

Martes 12 de julio. De 10:30 a 12:30 h.





TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: disponibilidad de aulas y Biblioteca de préstamo gratuito Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Encuentro juvenil. Celebramos la diversidad. Luchamos contra la LGTBIfobia

Para sensibilizar a las personas jóvenes sobre diversidad sexual y prevenir conductas LGTBIfóbicas, colaboramos con el Servicio Villaverde Jóvenes en este Encuentro en el que se realizarán diversos talleres: chapas, memes, llaveros 3D, usos de lenguaje, reciclaje textil.

Dirigido a personas jóvenes.

Viernes 1 de julio. De 17 a 20 h.

Lugar: Huerto del Cruce de Villaverde.

