



## PROGRAMACIÓN ENERO 2023

*“Soy feminista; me avergonzaría no serlo, porque creo que toda mujer que piensa debe sentir el deseo de colaborar, como persona, en la obra total de la cultura humana.”*

María de Maeztu, pedagoga y humanista española. El día 24 de enero es el Día Internacional de la Educación.

### 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.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 710 97 13

**Correo electrónico:** [caimujercc@madrid.es](mailto: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.

## VISITAS Y PASEOS

### Exposición “Las Sinsombrero”

Ven a conocer a las pintoras, poetas, novelistas, ilustradoras, escultoras, pensadoras, cineastas y compositoras que formaron parte de la Generación del 27: Maruja Mallo, Margarita Manso, Marga Gil Roësset, Delhy Tejero, Rosario de Velasco, Ángeles Santos, Ruth Velázquez y muchas más. *Las Sinsombrero*, una exposición que homenajea a las artistas y pensadoras de la Generación del 27.

Dirigido a toda la población.

Martes 10 de enero. A las 16:30 h.

Lugar: Centro Cultural Plaza de la Villa. Plaza Colón, 4.

## 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 enero leeremos “El acontecimiento” de Annie Ernaux.

Dirigido a toda la población.

Viernes 13 de enero. De 17:30 a 19:30 h.

## CICLOS DE CINE

### Club de Cine “Las chicas del celuloide”. Visionado de películas, debate y encuentro con creadoras

En el club de cine “Las Chicas del Celuloide” vemos y debatimos sobre cine. Conocemos a sus creadoras y las historias que inspiraron esas películas. Una propuesta de los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con Cines Embajadores. ¡Anímate, y descubramos otra manera de hacer y ver cine! Este mes veremos la película “Close”, de Lukas Dhont y Angelo Tijssens.

Dirigido a toda la población.

Lunes 30 de enero. A las 16:45 h.

Lugar: Cine Embajadores. Gta. Sta. María de la Cabeza, 5.





## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

### TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

#### Sexualidad para hombres

Preguntarnos qué es la sexualidad, cómo la compartimos y cómo se satisfacen nuestros deseos, puede generar espacios y experiencias más igualitarias, consentidas y seguras para las personas con las que convivimos.

Facilita: Pedro Gata, educador sexual.

**Dirigido a hombres.**

**Viernes 20 y 27 de enero. De 17 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

##### Coro de mujeres, *Diversas*

La voz es el instrumento musical básico, primitivo y auténtico; nuestro cuerpo, el lugar donde resuena. Descubrir nuestra voz es descubrir nuestra propia esencia. Nuestra voz tiene múltiples voces que provienen del inconsciente individual y colectivo, pero cada persona es única e irrepetible al igual que su voz.

Escuchar, respetar y aceptar nuestra propia voz y nuestro propio cuerpo favorece el autoconocimiento y el desarrollo personal y mejora la comunicación y la expresión, por tanto, favorece una mejor relación con la propia persona y con quienes nos relacionamos.

Facilita: Ana Cuenca

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 10, 17, 24 y 31 de enero. De 17:30 a 19:30 h.**





## Danza y movimiento libre

El taller va encaminado a explorar y ejecutar el cuerpo danzante, tomando como base la energía femenina y cada una de las historias que cada mujer llevamos impresas en él. Se trabajará desde el movimiento emergente e inmediato de cada una de las participantes a partir de la improvisación, para lograr conectar espacio-tiempo-cuerpo, usando como herramientas complementarias la técnica, el trabajo de las cualidades del movimiento, la musicalidad y el ritmo. Se trata de disfrutar con el movimiento orgánico y dinámico de cada una de nosotras.

Facilita: Amaya Jiménez Ramírez

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 11, 18 y 25 de enero. De 16:30 a 18:30 h.**

## Yoga sensible al trauma

Te invitamos a que te tomes un tiempo para conectar con tu cuerpo a través de la práctica del yoga suave basado en el movimiento, la respiración consciente y la atención focalizada. Estarás acompañada de unas magníficas profesoras de yoga formadas en este método que busca equilibrar y regular el sistema nervioso, proporcionándote así una mayor serenidad y bienestar. No es necesario tener experiencia previa.

Facilita: Daria Shatrova. Investigación Yoga Sensible al Trauma.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 20 y 27 de enero y 3, 10, 17 y 24 de febrero de 17 a 19 h.**

4

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Autoestima y género III: La mujer de tu vida

¿Has realizado los talleres de autoestima I y II? ¿Te apetece seguir reforzando tu autoestima?

En este taller avanzaremos en aspectos que ya hemos trabajado en los ciclos anteriores. Retomaremos las dificultades que tenemos las mujeres con respecto a nuestra autoestima, teniendo en cuenta nuestra socialización en base al género. Practicaremos el autoconocimiento, la gestión emocional, reforzaremos la gestión del pensamiento y asertividad.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 12, 19 y 26 de enero. De 17:30 a 19:30 h.**

### Juegos...reunidas

Porque ya es hora de que nosotras nos demos el placer.

En este taller vamos a jugar entre amigas a todo tipo de juegos de mesa. Conócete y conoce a tus compañeras entre tableros, dados y cartas. La diversión está asegurada.

Facilita: Ana Gómez Rudilla

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 19 y 26 de enero. De 17 a 19 h.**





## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Las *Tejeclaras*. Grupo itinerante de tejedoras urbanas

Desde las *Tejeclaras* desarrollamos la técnica del *yarn bombing* llenando de color el barrio, bolardos, árboles y marquesinas. Y ocupando así, el espacio con nuestras agujas y ovillos de lana. Queremos resaltar lo que permanece oculto, subrayar lo invisible y aprender tejiendo en grupo. Estamos deseando conocerte y seguir creciendo, te esperamos cada quince días en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor (¡Y en las calles!)

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 13 y 27 de enero. De 10:30 a 12:30.**

## 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.**

**Miércoles 11 de enero de 17 a 19 h. o jueves 26 de enero de 10:30 a 12:30 h.**

### Competencias digitales: búsqueda, clasificación y análisis de información, datos y contenidos digitales

Las competencias digitales implican un uso responsable y crítico de la tecnología para alcanzar objetivos relacionados con la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y la participación en la sociedad. En este taller trabajaremos sobre:

- Navegar, buscar y filtrar información y contenidos digitales
- Evaluar información y contenidos digitales
- Gestionar información y contenidos digitales

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 18 y 25 de enero. De 17 a 19 h.**

### Qué hacer si pierdo mi trabajo

Cuando acabamos un trabajo nos queremos poner rápidamente a buscar otro, pero es posible que estemos desmotivadas por encontrarnos de nuevo en situación de desempleo. En este taller abordaremos cómo gestionar este momento. Entendernos, escucharnos, gestionar las emociones que se generan y volver a emprender de nuevo la búsqueda.

Facilita: Helena Sánchez

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 23 de enero. De 17 a 19:30 h.**



## Podcast Clara Campoamor

Un podcast no es más que un programa de radio que se puede consumir cuando quieras en diferentes plataformas y dispositivos.

Apúntate a este taller donde trabajaremos los contenidos que posteriormente iremos a grabar a la Radio Comunitaria de Villaverde, OMCRadio.

En esta grabación daremos visibilidad a mujeres que han dejado una huella importante en el mundo de la tecnología, para conmemorar el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 23 y 30 de enero y 6 de febrero. De 10:30 a 12:30 h.**

6

## 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 aula y Biblioteca de préstamo gratuito Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

## Camino del empoderamiento

Colaboramos con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social. El curso consta de cinco módulos, de octubre 2022 a junio 2023. Trabajaremos herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.

De enero a febrero dedicamos el taller a dotar de habilidades tecnológicas a las participantes utilizando la herramienta de Aula Digital. Cada participante expresa una necesidad tecnológica la cual ponemos en común, generando un espacio común de aprendizaje y reflexión.

**Actividad en colaboración con la Congregación de las Siervas de San José.**

**Dirigido a mujeres en riesgo de exclusión de su Congregación.**

**Miércoles 11, 18 y 25 de enero y 1, 8, 15 y 22 de febrero. De 10:30 a 12:30 h.**

## Las *Tejeclaras*: grupo itinerante de tejedoras urbanas

Desde las *Tejeclaras* desarrollamos la técnica del yarn bombing llenando de color el barrio, bolardos, árboles y marquesinas. Y ocupando así, el espacio con nuestras agujas y ovillos de lana. Queremos resaltar lo que permanece oculto, subrayar lo invisible y aprender tejiendo en grupo.

Estamos deseando conocerte y seguir creciendo, te esperamos cada quince días en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor (¡Y en las calles!).

El 13 de enero las *Tejeclaras* ofrecerán un taller en el CRPS de Arganzuela.

**Dirigido a personas usuarias del CRPS de Arganzuela.**

**Viernes 13 de enero. De 10:30 a 12:30 h.**

## A vueltas con las redes sociales

Las redes sociales son una plataforma relacional, de comunicación y de información que ocupan ya un espacio muy importante de nuestra vida cotidiana, sobre todo para las personas jóvenes.

Buscaremos referentes feministas en las redes sociales con las personas usuarias del Laboratorio de creación Artrics de Villaverde.

**Dirigido a personas usuarias de Artrics Villaverde.**

**Jueves 26 de enero. De 17 a 19 h.**

## Prevención de violencia de género

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO)

Esta actividad se oferta al alumnado de 4º de la ESO del Instituto Villaverde. Se realizarán diferentes talleres para sensibilizar sobre la necesidad de entablar relaciones de buen trato y para identificar la violencia machista en su cotidianidad.

**Actividad en colaboración con el IES Villaverde.**

**Dirigido al alumnado de 4º de la ESO.**

**Fechas por confirmar.**

## Ciberviolencia

La violencia contra las mujeres ha encontrado en Internet un nuevo contexto para desarrollarse: Cybercontrol, Cyberacoso sexista, Cyberacoso sexual, Sextorsión, Revenge Porn, Happy Slapping.

En este taller trabajaremos con personas de diversidad funcional del distrito de Villaverde para prevenir la violencia digital, y aprenderemos a detectar los ciberdelitos machistas, cómo prevenirlos, qué podemos hacer para proteger nuestra privacidad, cómo denunciarlos en caso de ser víctimas y conocer sus consecuencias.

**Dirigido a personas usuarias de AMIFIVI Y CRPS Villaverde.**

**Martes 17 de enero. De 16 a 18 h.**